Morrie & Arleah Shechtman

Iubirea la timpul prezent



Cum să ai o căsnicie cu multă intimitate și efort puțin

INTRODUCERE

Nu trăiești în lumea părinților tăi; și totuși, mulți oameni încă mai încearcă să trăiască (sau să justifice) căsnicia părinților lor. Poate te vei grăbi să negi afirmația asta, arătînd că faci parte dintr-un cuplu în care ambii parteneri au serviciu, că treburile casnice sînt împărțite pe din două (asta, dacă ajung să fie totuși făcute), că soțul nu intră în pas vioi în casă anunțînd „Dragă, am sosit!“ și nutrind vreo așteptare întemeiată să găsească în bucătărie nevasta și chiftelele prăjite. Aranjamentele exterioare din viața ta sînt mult diferite, dar părerea ta despre ceea ce ar trebui să fie căsnicia ca aranjament *lăuntric* este profund influențată de așteptările pe care le-ai asimilat în copilărie. Aducem cu noi în viața adultă tot felul de supoziții neexaminate despre cum trebuie să ne simțim în căsnicie. Unele dintre ele se poate să fi fost valabile pentru strămoși, dar nu se aplică prea bine în lumea contemporană. Iar o parte din ele, la drept vorbind, n-au fost *niciodată* valabile. La clacă s-au vehiculat tîmpenii despre iubire și căsnicie cam de cînd e lumea lume.

Să luăm, de pildă, credința că dacă vrei să fii apropiat față de partenerul tău, trebuie să petreceți împreună mult timp. Dacă sînteți și voi ca majoritatea cuplurilor, probabil că nu faceți asta, ci vă certați pentru că n-o faceți. Unul dintre voi exercită presiuni asupra celuilalt – sau poate că fiecare se presează pe sine – să-și facă mai mult timp. Majoritatea oamenilor își închipuie că asta e o problemă a vieții contemporane în America, datorată slujbelor deosebit de solicitante, distanțelor mari între casă și locul de muncă, călătoriilor de afaceri frecvente și așa mai departe. Ei își închipuie că înainte să se inventeze televizorul, computerul, telefonul mobil și cuplurile cu ambii parteneri activi profesional, soții obișnuiau să petreacă perioade

vaste de timp privindu-se în ochi la masa luminată de lumînări. Nu-i deloc așa. În întreaga istorie a omenirii, oamenii căsătoriți obișnuiți n-au avut niciodată viața atît de relaxată încît să petreacă ore întregi doar ei doi. A face așa ceva nu e necesar și, după cum vom argumenta în capitolul 7, nu e nici măcar de dorit.

Miturile despre căsnicie îi fac pe oameni să tindă spre idealuri lipsite de realism și apoi să se învinuiască pe sine și unul pe altul cînd nu izbutesc să le atingă. Cînd soluțiile mitice nu reușesc să rezolve problemele mitice, cînd, în ciuda tuturor eforturilor pe care le-ai depus ca să pui în practică sfaturile nevestelor bătrîne și ale consilierilor maritali, continui să simți suferință în căsnicia ta, ai putea fi tentat să conchizi că nu există speranță pentru acea căsnicie. Ai putea conchide că n-ai ales partenerul potrivit sau că, pur și simplu, nu ești făcut pentru căsnicie. Asta e rareori adevărat. De fapt, majoritatea oamenilor aleg exact partenerul potrivit (deși din motive eronate). Cel mai adesea, soluția e să renunți la mitologia ta, nu la partenerul de viață.

Noi nu sîntem consilieri maritali. Deși lucrăm deseori cu cupluri căsătorite, nu încercăm să le „dregem“ în mod direct căsnicia, ci ne concentrăm asupra problemelor cu care se luptă fiecare dintre soți ca persoană. *Oamenii* sînt fericiți sau nefericiți, nu mariajele. Ceea ce pare a fi o problemă conjugală este, de fapt, nefericirea individuală a fiecăruia dintre soți, înrăutățită de nefericirea individuală a celuilalt soț. Cînd rădăcina acelei nefericiri personale este identificată și vindecată, cele mai multe cupluri descoperă cu încîntare că mariajul propriu-zis nu are nici o problemă cu adevărat gravă. Soții descoperă că sînt întru totul capabili să-și rezolve problemele și conflictele cotidiene fără ajutorul unui arbitru profesionist.

Ca psihoterapeuți, sîntem cunoscuți în primul rînd pe accentul pe care-l punem asupra dezvoltării personale la locul de muncă. Desfășurăm multă activitate de consultanță pentru firme și de cele mai multe ori, lucrul nostru cu cupluri este rezultatul secundar al

acestei activități de consultanță. Cînd oamenii cu funcții de conducere își deschid sufletul despre lucrurile care îi deranjează în viața profesională, ajung în cele din urmă să vorbească și despre căsnicia lor și ne cer să-i vedem împreună cu soții sau soțiile lor.

Poate că asta ți se pare ciudat. Una dintre concepțiile eronate frecvent întîlnite în cultura noastră spune că viața profesională și cea personală pot și trebuie să fie ținute în compartimente separate. Ideea asta nu seamănă mai deloc cu felul cum trăiesc de fapt oamenii în prezent. Viața noastră profesională nu mai e limitată la orele dintre nouă dimineața și 5 după-amiaza, după cum nici cerințele familiilor noastre nu pot fi amînate totdeauna pînă după încheierea programului de lucru. E pur și simplu lipsit de realism să crezi că poți separa *afectiv* partea personală și cea profesională a existenței tale.

Căsnicia clienților noștri din corporații este relevantă pentru viața lor profesională, pentru că un mariaj fericit și o carieră de succes necesită, în esență, aceleași resurse lăuntrice. Din punctul nostru de vedere, companiile și căsniciile eșuează din același motiv fundamental: indivizii implicați în ele nu reușesc să se dezvolte.

Unul dintre motivele pentru care oamenii nu se dezvoltă e acela că nu le-a trecut prin minte niciodată că trebuie s-o facă. Pînă relativ recent în istoria omenirii, cultivarea vieții lăuntrice era un lux pe care majoritatea oamenilor nici nu și-l doreau, nici nu și-l puteau permite. În trecut, tot ce avea nevoie individul pentru a supraviețui era talentul la ceva cum ar fi vînătoarea, culesul, agricultura, ingineria sau contabilitatea. Simțămintele personale nu erau prea relevante pentru nici unul dintre aceste demersuri. Individul era considerat pe deplin dezvoltat la vîrsta de douăzeci și unu de ani. Maturitatea afectivă pe care o dobîndea pînă la acea vîrstă trebuia să-i ajungă pentru tot restul vieții.

Bazele economiei noastre s-au schimbat drastic în ultimele cîteva decenii și au determinat schimbări profunde în stilul de viață. Ca să supraviețuiești în această economie schimbătoare, a trebuit să

abandonezi supozițiile despre lume care păreau absolut adevărate și demne de încredere cînd erai copil. Foarte probabil, nu mai folosești unele dintre abilitățile despre care te așteptai că te vor susține pe parcursul întregii cariere profesionale. Ai dobîndit abilități noi, dar ai constatat că și acestea se demodează rapid. Acum îți dai seama că aptitudinile singure nu sînt o garanție a siguranței locului de muncă. Acum ai nevoie de talentul de a lăsa în urmă vechile talente, talentul de a identifica noile oportunități și a profita de ele și talentul de a reevalua constant ce ai de oferit și ce vrei să primești. Cea mai importantă aptitudine a ta este capacitatea de a relaționa pe deplin și în mod corect cu ceea ce se petrece *în prezent*.

Simțămintele personale sînt *extrem* de relevante pentru capacitatea ta de a te adapta astfel. Să renunți la ceea ce e vechi și să riști să îmbrățișezi noul constituie o provocare afectivă. Cu cît te poți bizui mai puțin ca lumea externă să rămînă stabilă și consecventă, cu atît trebuie să te bazezi mai mult pe *tine însuți*. Dacă nu-ți poți găsi punctul de echilibru, dacă nu te cunoști, nu te respecți și nu ai încredere în tine, nesiguranțele colțuroase ale noului mileniu te vor duce la balamuc.

Și partenerul tău trăiește în această lume rapid schimbătoare. Și el trebuie să se dezvolte pentru a supraviețui în ea. Asta înseamnă că nici tu, nici partenerul tău nu mai sînteți întru totul cei care erați cînd v-ați căsătorit – nu dacă aveți succes. Așa că mariajul vostru are nevoie și el de adaptare constantă. Ceea ce vi se potrivește acum ca și cuplu ar putea să nu vi se mai potrivească peste un an. Dezvoltarea personală vă schimbă căsnicia, iar schimbările din căsnicie vă provoacă mereu la mai multă dezvoltare personală.

Cartea de față are drept subiect cum să iubim în prezentul mereu schimbător. Ca atare, poate ți se va părea ironic că multe din spusele noastre privesc trecutul. Te vom încuraja să-ți explorezi amintirile din copilărie cînd ai dificultăți în căsnicie. Asta, pentru că durerea necercetată din trecut amplifică și complică durerea din

prezent. Ne ține blocați în tipare afective și de comportament care aduc deservicii relațiilor noastre ca adulți.

Versiunea din psihologia populară a acestei idei ar fi că, dacă ești nefericit ca adult, înseamnă că familia ta de origine era disfuncțională și probabil abuzivă. Simțămintele negative din prezent pot fi urmărite pînă la rădăcina lor – experiențele traumatice din trecut. Ca să te simți bine, trebuie mai întîi să simți furie față de părinții tăi și apoi să-i ierți pe deplin și necondiționat.

Nu asta vrem să spunem cînd aducem în discuție trecutul tău. Noi credem că tiparele afective ale adultului au fost modelate de ceea ce ai simțit în zilele *obișnuite* din copilăria ta, zile cînd nu s-a petrecut nimic deosebit de memorabil sau de neobișnuit. *Modelul familiar* – o dispoziție sau o trăire afectivă pe care n-ai observat-o în mod deosebit niciodată fiindcă era atît de obișnuită, atît de la ordinea zilei – ți-a modelat așteptările privind ceea ce este la ordinea zilei să simți ca adult. Cu alte cuvinte, te aștepți ca viața ta să aibă întotdeauna textura afectivă cu care te-ai obișnuit cînd erai copil. Cînd simți același lucru acum, te simți în siguranță – chiar dacă nu e un simțămînt deosebit de plăcut.

Unele dintre modelele tale familiare sînt pozitive. Dacă părinții te ascultau de obicei cu interes cînd aveai ceva de spus, ai crescut considerînd de la sine înțeles că oamenii te vor asculta. A te simți ascultat e ceea ce consideri normal. Poate că la un moment dat ai avut un profesor care te-a mustrat pentru că spuneai ceea ce gîndeai. E o întîmplare memorabilă pentru că a fost extrem de neobișnuită și de tulburătoare pentru tine atunci. Chiar și așa, nu te-a determinat să devii timid, tocmai pentru că *a fost* neobișnuită. Experiența cotidiană de a fi auzit a fost cea care ți-a modelat așteptările față de lume.

Dacă părinții ți-au oferit protecție adecvată, ești obișnuit cu un simțămînt de securitate fizică. Pentru tine e atît de normal să te simți în siguranță, încît probabil că nici măcar nu te gîndești la asta. Poate că a existat un incident înspăimîntător de care n-ai putut fi

ferit – un coleg de clasă a murit într-un accident sau un străin s-a dezgolit în fața ta. Asta poate fi o amintire vie și tulburătoare, dar probabil că n-a compromis încrederea ta generică în lume, fiindcă sentimentul de siguranță a fost ceea ce ai trăit *în mod obișnuit*. A te simți în siguranță cea mai mare parte din timp acum, ca adult, este un dar pe care l-ai primit de la părinții tăi.

Ai și modele familiare negative – simțăminte pe care poate nici nu le consideri deosebit de negative, pentru că ești foarte obișnuit cu ele. Dacă ai avut impresia că unul dintre părinții tăi sau amîndoi te dezaprobau cînd îți exprimai furia fățiș, probabil ai învățat să ți-o exprimi mascat sau chiar să nu ți-o exprimi deloc. Ca adult, nu poți concepe nici măcar să ridici tonul. A te simți rușinat de tine însuți în clipa cînd te simți tentat să te înfurii este un model familiar. Ai putea avea dificultăți chiar și în a-ți imagina că pot să existe alte opțiuni.

Cele mai adînc înrădăcinate modele familiare pe care le ai pot fi urmărite în trecut pînă la originea lor, în relația ta cu părinții. Poate că au existat și alte relații semnificative, memorabile și chiar modelatoare în copilărie, dar relația cu părinții are o putere unică în a ne forma modelele familiare. În relația cu părinții ne facem o idee despre cine sîntem în esență și ce putem aștepta de la alții – idee ce se dezvoltă cu mult înainte să ne putem gîndi conștient la ea. Modelul familiar se bazează nu atît pe ceea ce au făcut, la propriu, părinții noștri, ci pe concluziile pe care le-am tras din acțiunile lor.

Cea mai mare frică a copilului este aceea de a fi abandonat. Copiii sînt extrem de conștienți că nu vor supraviețui dacă părinții îi părăsesc. Deși puțini părinți își abandonează la propriu și definitiv odraslele, mulți dintre noi am crescut *simțindu-ne* abandonați într-un fel sau altul. Asta se întîmplă, în parte, deoarece cei mici sînt absolut neajutorați și dependenți de părinți. Copiii se simt abandonați ori de cîte ori nu obțin de la părinte ceea ce au nevoie, fiindcă n-au altă modalitate de a obține acel lucru. Ar putea să se simtă abandonați și pentru că nu au noțiunea timpului. O oră de supărare

pe copilul de un an, un an și ceva poate să-i pară mamei un interval scurt, dar pentru micuț e o veșnicie. Un copil atît de mic încă nu are experiența necesară ca să știe că afecțiunea retrasă timp de o oră nu i-a fost retrasă pentru totdeauna.

Toți copiii mici cred că ei sînt cauza a ceea ce simt și fac părinții lor. Cînd se confruntă cu ceea ce le pare a fi abandon, copiii dau vina pe ei înșiși. Ei sar la concluzii ciudate cu privire la motivul pentru care sînt vinovați. Dacă mama e predispusă la migrene și se retrage, chinuită de durere, cînd copilul ei se joacă zgomotos, copilul poate deduce că dispoziția sa exuberantă e cauza durerii de cap a mamei. Sperînd să preîntîmpine noi dureri de cap, învață să-și domolească veselia și devine permanent retras. Ca adult, nu reușește să se înflăcăreze și habar n-are de ce. Nu-și amintește concluzia pe care a tras-o în copilărie. Modelul familiar pentru el a devenit cel retras. Va spune că pur și simplu așa-i e firea.

Dacă ești părinte, istorisirile noastre despre modelele familiare ale clienților noștri și felul cum s-au format acestea ar putea să te îngrijoreze. Vei citi despre o persoană care, ajunsă la vîrsta adultă, suferă din cauză că a primit prea mult feedback de la părinți și despre alta care suferă fiindcă a primit prea puțin. Una a fost rănită de un tată dictatorial, cealaltă, de un tată care n-a trasat deloc limite. Ai putea să-ți formezi impresia că, orice ai face, copilul tău va fi traumatizat.

Te rugăm să înțelegi că această carte nu-ți e adresată ca părinte. Ea ți se adresează în virtutea faptului că ai fost cîndva copil. Nu e vorba atît de vulnerabilitatea copiilor la parentaj *prost*, ci despre vulnerabilitatea lor la parentaj, punct. Copiii își exprimă rareori verbal concluziile defectuoase, iar părinții le ghicesc rareori. Oricît de mult te-ai strădui, nu poți să-ți împiedici copilul să se simtă neajutorat uneori, după cum nu poți nici să anticipezi toate concluziile eronate pe care ar putea să le tragă în astfel de situații.

A-ți identifica modelele familiare negative și a le găsi originea nu înseamnă să-ți acuzi părinții. *Toți oamenii* au o copilărie

dureroasă, fiindcă a fi copil e un lucru inerent dureros. E o stare de neajutorare acută – neajutorare în a-ți controla lumea și în a o interpreta corect. Urmarea, la vîrsta adultă, nu e că ești bolnav, ci că ești *împotmolit*. Nu mai ești neajutorat, dar persiști în obișnuințe afective care s-au născut din neajutorare. Aceste obișnuințe te împiedică să te bucuri pe deplin de viața adultă împreună cu partenerul pe care ți l-ai ales.

În această carte vorbim mult despre doliu. Ba chiar ai putea avea impresia că „a jeli“ e verbul nostru preferat. Trebuie să arătăm că acest cuvînt are pentru noi alte conotații decît are, probabil, pentru tine. Noi vedem procesul de doliu ca un proces pozitiv și care promovează viața. N-are nimic deprimat. De fapt, doliul este *opusul* depresiei.

A jeli constituie modalitatea de a te debloca. E calea de a te muta din trecutul nefericit în prezentul sănătos și promițător. Doliul înseamnă să te întorci la durerea veche care a dat naștere modelelor tale familiare negative, s-o recunoști, s-o alini și să te eliberezi de sub influența ei.

Fie că-ți dai seama sau nu, ai purtat toată viața pe umeri o povară alcătuită din suferință nerecunoscută. De unde știm? Știm fiindcă n-am cunoscut pe nimeni la care lucrurile să nu stea așa. Nu contează dacă îți consideri copilăria fericită sau nefericită. Creșterea este dureroasă pentru *toți* copiii. Această durere este rareori recunoscută, tocmai pentru că e universală. Tindem să credem că n-avem nici un drept să ne simțim triști cînd ne gîndim la copilăria noastră dacă nu ni s-a întîmplat nimic cumplit. Tristețea din trecut pe care nu ne dăm voie s-o simțim se strecoară în prezent și ne distorsionează perspectiva asupra lumii, asupra relațiilor noastre și asupra propriei identități. Foarte multe dintre simptomele pe care ne-am obișnuit să le numim „corelate cu stresul“ sînt de fapt corelate cu suferința.

Vestea bună e că atunci cînd găsești sursa inițială din trecut a nefericirii tale, o retrăiești și o alini, prezentul începe să arate mult

mai fericit. Suferința din copilărie care este jelită direct începe să se vindece. Simțămintele negative pe care le-ai considerat întotdeauna normale, fiindcă erai atît de obișnuit cu ele, încep să se împrăștie. Descoperi că nu trebuie să te simți așa totdeauna. Dar poate că te întrebi: ce are de-a face toată discuția asta despre copilărie și doliu cu căsnicia?

Cînd căsnicia devine un chin – cînd o concepi ca pe un lucru la care ai de muncit și nu reușești să progresezi cîtuși de puțin, oricît te-ai strădui –, asta spune că încerci să rezolvi altă problemă decît cea care trebuie. Dacă te simți nefericit în căsnicie, înseamnă că te simți nefericit, punct. Suferința individuală se face simțită sub masca suferinței în relație. Partenerul tău nu poate face nimic în privința nefericirii tale, chiar dacă încearcă. Te simți trădat de partener fiindcă îi ceri ceva ce nu-i stă în puteri să facă. Atît sursa nefericirii tale, cît și leacul ei se află în tine.

Ideea asta poate fi nouă pentru tine și nu ne așteptăm să te declari imediat de acord cu ea. O mulțime de cărți de self-help se bazează pe ideea că dacă mariajul stagnează, e frămîntat de furtuni sau marcat de înstrăinare, relația în sine e defectuoasă și este posibil și de dorit să se ia măsuri pentru a o repara. Cuplurile care fac eforturi susținute și sincere de a urma astfel de sfaturi, fără cine știe ce rezultate, conchid că e ceva în neregulă cu ei înșiși sau cu căsnicia, nu cu sfatul. Noi sperăm să te convingem că lucrurile stau exact invers, punînd la îndoială miturile pe care se bazează acest sfat. Din experiența noastră acumulată de-a lungul a peste douăzeci și cinci de ani de consiliere, putem spune că majoritatea oamenilor își aleg parteneri foarte compatibili și dețin toate resursele interioare de care au nevoie ca să întemeieze căsnicii pline de afecțiune, palpitante și profund mulțumitoare. Dacă au dificultăți, asta se întîmplă de obicei pentru că-și canalizează eforturile în direcția greșită.

Noi doi, personal, nu lucrăm asupra relației noastre, cu atît mai puțin asupra relațiilor altor oameni, fiindcă știm că relațiile nu pot fi

drese și nu au nevoie să fie drese. Căsnicia devine dureroasă cînd rănile vechi ale fiecăruia dintre parteneri sînt reactivate prin contactul cu celălalt. Remediul nu constă în a continua să încerci să schimbi natura acelui contact. Remediul constă în a vindeca rana propriu-zisă.

Majoritatea oamenilor și-au petrecut întreaga viață negîndu-și rănile. Eliberarea de această negare nu se întîmplă peste noapte. Cînd se eliberează în cele din urmă de ea, asta îi va face să se simtă mai rău înainte să-i facă să se simtă mai bine. Dar recompensa e fantastică. Oamenii descoperă că, de fapt, n-au nici un fel de problemă cu intimitatea. Dificultățile pe care credeau că le au cu partenerul se dovedesc a fi dificultăți pe care le aveau cu ei înșiși. Ei descoperă că e posibil să satisfacă altă persoană și să fie satisfăcuți de ea fără a fi nevoie să încerce să se modeleze reciproc pînă nu mai sînt ei înșiși. Dobîndesc în fine puterea și controlul după care au tînjit dintotdeauna.

Nu vom merge pînă la a promite că abordarea pe care o adoptăm îți va salva căsnicia. Cîțiva dintre clienții noștri au divorțat și noi înșine am pus punct cîte unui mariaj de lungă durată înainte să ne găsim fericirea împreună. Dacă eforturile tale de a te dezvolta vor avea sau nu drept rezultat o căsnicie mai bună cu partenerul actual va depinde într-o anumită măsură de efortul de a se dezvolta pe care-l va face sau nu acea persoană la rîndul ei. Darul pe care ți-l oferi vindecîndu-ți rănile vechi și amplificîndu-ți capacitatea de relaționare intimă îți aparține pentru tot restul vieții. Fie cu partenerul actual, fie cu un altul, vei descoperi bucuria iubirii la timpul prezent.

mit

Oamenii opuși se atrag reciproc. Într-un cuplu, diferențele dintre parteneri îi fac să se completeze.

realitate

Pentru o relație excelentă e nevoie de valori esențiale identice.

Capitolul 1

...dată în privința valorii în sine
...să aveți păreri diferite, diferen-
...pe care le veți avea cît trăiți.
...călăuzesc purtarea în relațiile
...care credem că ar trebui să ne
...dem că ar trebui să se poarte
...unei valori, ne aducem con-
...cum credem că *ar trebui* să
...De exemplu, mulți oameni își
...cințele. Dar dacă, în viziunea
...unul altuia, nu-ți înșeli par-
...care-ți ghidează acțiunile in-
...bucură sau nu. Într-o lume
...ile servesc drept ancoră, punct
...cînd stăm la îndoială și nu știm
...certitudine de care dispunem

...tip „totul sau nimic" și neutre
...cu adevărat sinceritatea, atunci
...doar atunci cînd e convenabil.
...realist în care te-ai simți bine
...pentru tine o valoare, orice min-
...îți va micșora stima de sine și
...promisurile în privința valorilor
...ine însuți și în lume. Ele duc la
...boală.
...să fie de acord asupra valorilor
...chiar dacă în toate celelalte pri-
...menii care trăiesc împreună fac
...iei domestice. Dar valorile sînt
...privința căruia *nu se pot face* com-
...fără a vătăma drastic integritatea

Vei afla de fapt părerea a două școli de gîndire pe tema asta. Una susține că interesele comune și asemănările în materie de temperament alcătuiesc rețeta compatibilității durabile. În definitiv, spune raționamentul, după ce entuziasmul sexual de la început se estompează, vei fi bucuros că aveți în comun pasiunea pentru jocul de remi și pentru reluările din *Star Trek*. Invers, dacă ești tipul „costum în dungi", înclinația iubitei tale către body piercing va părea mult mai puțin drăgălașă după ce se termină luna de miere.

Cealaltă școală de gîndire susține că dacă te poți plictisi de sex, cu siguranță poți să te plictisești și de remi și *Star Trek*. Persoana care este exact la fel ca tine nu are nimic nou de adus în viața ta, pe cînd cea opusă ție te va pune la încercare permanent și te va face să ieși din rutină. Nici un om nu posedă întregul catalog de trăsături dezirabile pe care le poate avea o ființă umană, așa că planul cel mai bun e să te căsătorești cu persoana înzestrată cu calitățile ce-ți lipsesc ție. Amatoarea de body piercing îl va salva pe iubitorul de costume în dungi de o viață de conformism plictisitor, iar el o va salva de tetanos și de apariția pe lista celor mai prost îmbrăcate persoane din revista *People*.

Disputa se poartă cu înverșunare de cînd e lumea. Ea nu-și găsește rezolvarea, fiindcă în sprijinul ambelor ipoteze pot fi aduse exemple de căsnicii reușite. Noi vrem să-i punem capăt o dată pentru totdeauna, afirmînd că ambele tabere greșesc. Gusturile, interesele, temperamentul și tipul de personalitate sînt pur și simplu irelevante pentru reușita sau eșecul marital. În respectivele privințe poți să alegi persoana diametral opusă ție, clona ta sau orice altă variantă între astea două. Cum vrei tu! N-are importanță.

Ceea ce contează este ca tu și partenerul tău să aveți valori esențiale identice. Exact: am spus *identice*. Cu cît valorile tale sînt mai apropiate de cele ale partenerului, cu atît aveți șanse mai mari de a construi o căsnicie durabilă și fericită. Orice diferență în privința valorilor voastre va deveni sursă de conflict distructiv. Poți să

fii sigur! Chiar dacă nu vă certați niciodată în privința valorii în sine și credeți că pur și simplu ați convenit să aveți păreri diferite, diferența va ieși la suprafață în toate certurile pe care le veți avea cît trăiți.

Valorile sînt principiile care ne călăuzesc purtarea în relațiile cu ceilalți. Ele sînt expresia felului în care credem că ar trebui să ne purtăm cu alții și a felului în care credem că ar trebui să se poarte ceilalți cu noi. Cînd acționăm pe baza unei valori, ne aducem contribuția pentru a face lumea să fie așa cum credem că *ar trebui* să fie, nu neapărat cum credem că *este*. De exemplu, mulți oameni își înșală partenerii fără să suporte consecințele. Dar dacă, în viziunea ta despre lumea ideală, soții sînt fideli unul altuia, nu-ți înșeli partenerul. Asta e o valoare, un principiu care-ți ghidează acțiunile indiferent dacă posibilele consecințe te bucură sau nu. Într-o lume aflată în permanentă schimbare, valorile servesc drept ancoră, punct de reper spre care ne putem întoarce cînd stăm la îndoială și nu știm ce să facem. Din ele decurge singura certitudine de care dispunem într-un univers ambiguu.

Valorile sînt în alb și negru, de tip „totul sau nimic" și neutre în raport cu situația. Dacă prețuiești cu adevărat sinceritatea, atunci spui adevărul în *toate* situațiile, nu doar atunci cînd e convenabil. Nu-ți poți imagina nici un scenariu realist în care te-ai simți bine mințind. Dacă a spune adevărul este pentru tine o valoare, orice minciună pe care o spui te va costa. Ea îți va micșora stima de sine și certitudinea că știi cine ești. Compromisurile în privința valorilor tale duc la pierderea încrederii în tine însuți și în lume. Ele duc la cinism, la depresie și uneori chiar la boală.

Tocmai de aceea, soții trebuie să fie de acord asupra valorilor lor fundamentale privitoare la relații, chiar dacă în toate celelalte privințe nu sînt de acord. De obicei, oamenii care trăiesc împreună fac unele compromisuri, de dragul armoniei domestice. Dar valorile sînt singurul aspect al unei persoane în privința căruia *nu se pot face* compromisuri – nici chiar mărunte – fără a vătăma drastic integritatea

sinelui acelei persoane. Dacă accepți compromisuri în ce privește valorile tale, de dragul partenerului, te pierzi pe tine însuți. În ultimă instanță, e probabil că vei pierde și căsnicia. Așadar, partenerii maritali trebuie să fie de acord asupra valorilor lor fundamentale, fiindcă nu vor reuși niciodată să rezolve un conflict valoric alegînd calea de mijloc. În mod axiomatic, dacă ambii parteneri sînt consecvenți cu sine, conflictul va persista cîtă vreme va dura căsnicia lor.

Întrucît valorile ne exprimă concepția ideală despre relații, soții cu aceleași valori împărtășesc și o viziune. Dacă le ceri să descrie căsnicia ideală, vor zugrăvi imagini aproape identice. Cînd doi oameni privesc aceeași „imagine de ansamblu“, le va fi mult mai ușor să ia decizii comune. Ei sînt de acord cu privire la rezultatul pe care-l doresc și trebuie să discute doar care dintre alternative e cel mai probabil să-i ducă la acel rezultat. Avînd în minte același ideal, au șanse mai mari să-l atingă. Valorile comune duc la țeluri comune.

Țelurile sînt lucruri concrete pe care vrei să le faci, cum ar fi să cumperi o casă, să-ți iei un concediu mai lung sau să întemeiezi o familie. Spre deosebire de valori, țelurile se modifică în timp. Poți să te răzgîndești în privința lor sau să le adaptezi dacă asta își dorește partenerul. Valorile sînt idealurile care te influențează în alegerea țelurilor. Cînd renunți la un obiectiv sau îl modifici, nu schimbi cu nimic valoarea aflată la baza lui.

Uneori, cuplurile iau țelurile comune drept valori comune. Spre exemplu, doi soți pot cădea de acord asupra țelului de a atinge un anumit nivel al veniturilor. Unul dintre parteneri prețuiește atingerea excelenței într-o carieră plină de sens pentru el. Va dori să muncească din greu indiferent de nevoile financiare și vede ținta reprezentată de venit ca pe o simplă măsură a realizărilor sale. Pentru celălalt, ținta e mijlocul de a atinge un scop – pensionarea timpurie și sigură dintr-un serviciu pe care-l consideră lipsit de sens. Ciocnirea valorilor va deveni dureros de evidentă odată ce obiectivul este atins. Este de asemenea probabil să se exprime în

conflicte privind *modul* de a atinge țelul. Partenerul care dorește securitate poate face presiuni asupra celui care prețuiește realizările să rămînă într-un loc de muncă din care nu poate avansa, dar care e profitabil, compromițînd astfel tocmai valoarea care l-a determinat din capul locului să stabilească obiectivul privind veniturile.

Valorile sînt cel mai constant aspect al caracterului nostru. Gusturile, interesele, înfățișarea și anumite aspecte ale personalității se schimbă cu timpul. Valorile esențiale rămîn neschimbate. Acest lucru poate să nu pară evident în primă instanță, pentru că mulți oameni își schimbă religia, partidul politic din care fac parte sau părerile despre diferite chestiuni. Dar toate aceste schimbări sînt ele însele motivate de valori esențiale mai profunde decît opiniile sau afilierile. Dacă te întrebi *de ce* te-ai răzgîndit în privința unei chestiuni sau ai renunțat la o organizație față de care te simțeai fidel cîndva, vei începe să identifici valorile esențiale aflate la baza acestor decizii.

Majoritatea oamenilor încă nu sînt în măsură să-și exprime clar valorile esențiale la vîrsta la care se căsătoresc. Ei confundă valorile cu opiniile și, mai ales, cu acele formule cu „trebuie“ și „neapărat“ formulate de părinți și interiorizate în copilărie. Pe măsură ce ne maturizăm și adevăratele noastre valori ies la suprafață, aruncăm peste bord multe dintre aceste lozinci lăuntrice. Chiar și așa, valorile noastre esențiale au fost tot timpul prezente, cu toate că în tinerețe nu le puteam defini. Pentru că sînt permanente, valorile formează temelia cea mai de încredere pentru o căsnicie durabilă. E foarte probabil că interesele pe care crezi că le ai în comun cu partenerul la momentul cînd vă logodiți se vor schimba cu timpul. Valorile voastre comune nu se vor schimba.

UNELE VALORI SÎNT MAI BUNE DECÎT ALTELE

Nu toate valorile sînt egale. Deși valorile împărtășite, la modul general, sînt esențiale pentru ca o căsnicie să supraviețuiască, noi

credem că anumite valori funcționează mai bine ca altele dacă vrei ca mariajul tău să fie *înfloritor*.

Care valori credem că funcționează cel mai bine? Ale noastre, firește!

Deși puțini consilieri maritali ar recunoaște-o, toate sfaturile privind relațiile se bazează pe valori. Oricine îți spune cum să ai o relație mai bună acționează din perspectiva unei viziuni cu privire la cum arată o relație mai bună – cu alte cuvinte, din perspectiva unui set de valori. Aceste judecăți de valoare sînt deseori mascate prin eufemisme cum ar fi „disfuncțional" sau „inadecvat". Nu te păcăli singur: dacă un terapeut îți spune că mariajul tău e disfuncțional, vrea să spună că e jalnic. Am auzit o dată un terapeut numind obiceiul soțului de a face avansuri dădacelor „comportament inadecvat vîrstei". De la noi n-ai să auzi chestii din astea spuse cu mănuși. Noi judecăm oamenii și credem că și tu ar trebui să-i judeci.

Să însemne asta că încercăm să-ți impunem valorile noastre? N-am putea nici dac-am încerca. Ești adult și sistemul tău de valori se afla deja la locul lui înainte să iei cartea asta în mîini. Dar intenționăm să ne prezentăm răspicat valorile încă de la început, ca să-ți poți forma o imagine clară despre ceea ce înțelegem noi prin „căsnicie excelentă". Dacă tu sau partenerul tău respingeți valorile pe care se bazează sfaturile noastre, ele nu vor da rezultate în cazul vostru.

Căsnicia noastră și activitatea noastră cu alte cupluri se bazează pe următoarele opt valori esențiale:

1. Dezvoltarea personală

O căsnicie bună e propice pentru dezvoltarea personală, iar dezvoltarea personală e propice pentru o căsnicie bună. Prin dezvoltare personală înțelegem procesul continuu de a învăța despre tine însuți, de a-ți lărgi perspectiva și participarea în lume.

Oamenii dedicați dezvoltării personale se întreabă mereu de ce fac ceea ce fac și de ce simt ceea ce simt. Cînd se confruntă cu eșecuri, sînt dornici să exploreze ce a mers prost și cum să procedeze mai bine data următoare. Cînd se trezesc în conflict cu alții, îi interesează ce au de învățat despre ei înșiși din conflict. Își asumă riscuri și încearcă noi comportamente. Nu se consideră un produs finit. Se așteaptă să se tot schimbe pînă-n ultima clipă a vieții lor.

Noi credem că principala cauză a mariajelor eșuate este eșecul unuia sau a ambilor parteneri în ce privește dezvoltarea personală. Dacă partenerul tău nu se dezvoltă, devine plictisitor pentru tine. Dacă tu nu te dezvolți, devii plictisitor pentru tine însuți.

Mulți oameni se tem că dacă se dezvoltă, se vor distanța de partenerul lor. De obicei, cînd spun că „s-au distanțat", vor de fapt să spună că unul dintre parteneri s-a schimbat, iar celălalt, nu. Asta se întîmplă rareori cînd dezvoltarea personală este ea însăși o valoare comună. Dacă prețuiești dezvoltarea, te interesează să afli *de ce* o anumită schimbare survenită la partenerul tău te nemulțumește ori te face să te simți amenințat. Schimbarea partenerului devine un imbold în direcția propriei tale dezvoltări. Dezvoltarea unui individ îi amenință căsnicia doar cînd partenerul de viață se agață de status quo și refuză să-și examineze propriile reacții.

2. A accepta ideea provocării reciproce

Îți pasă cel mai mult de partenerul tău atunci cînd îi ceri să atingă acel maximum de care este capabil. În relațiile în care provocarea reciprocă reprezintă o valoare, nici unul dintre parteneri nu acceptă să-l vadă pe celălalt că se face ghem în ungherul neputinței și descurajării. Fiecare partener îi cere celuilalt să se ridice la înălțimea celei mai bune viziuni despre sine și să continue să se dezvolte. Provocarea e un vot de încredere, un semn de respect.

Invers, a accepta oamenii exact așa cum sînt e o formă de abandon. Mesajul pe care-l transmiți cînd accepți necondiționat

comportamentul autodistructiv sau de autoînfrîngere al partenerului este părerea că mai bine de atît nu poate face. În ultimă instanță, asta duce la înfrîngerea căsniciei. Într-o dispoziție de îngăduință leneșă, ambii parteneri devin tot mai lipsiți de speranță și resemnați, crezînd că nu sînt capabili să obțină ceva mai bun și nici nu merită ceva mai bun. Cînd nu-ți provoci partenerul, practic renunți la el.

3. Relația dintre adulți pe locul întîi

Noi sîntem de părere că mariajul funcționează cel mai bine atunci cînd i se conferă prioritate față de oricare alte relații din viața celor doi parteneri. Toate celelalte relații – inclusiv cele cu prietenii, cu familia de origine și cu proprii copii – sînt pe planul al doilea. În societatea noastră centrată pe copil, ideea asta le va părea unora erezie curată. Dar cînd soții se pun reciproc pe primul loc, le oferă copiilor lor unul dintre cele mai importante daruri din cîte le pot face.

În mod necesar, din relațiile cu copiii lipsește reciprocitatea. Adultul oferă mai mult decît se poate aștepta rezonabil din partea copilului să ofere la rîndul lui. Nici un copil nu poate împlini nevoia de intimitate a adultului. Nevoile neîmplinite ale adulților care-și neglijează căsnicia fiindcă se concentrează excesiv asupra creșterii copiilor devin o povară cumplită pentru copii. Aceștia se simt răspunzători pentru fericirea părinților și în cele din urmă se învinovățesc pentru deteriorarea relației dintre adulți.

4. Dedicare față de scopul tău în viață

Căsnicia nu reprezintă misiunea vieții tale. Nici creșterea copiilor. Nu vei fi niciodată mulțumit de relația ta dacă te aștepți ca ea să-ți ofere împlinirea pe care o aduce activitatea în slujba unei viziuni. Într-o căsnicie excelentă, fiecare partener este profund dedicat și implicat activ într-un demers exterior căsniciei. Cel mai adesea, e vorba de carieră, dar contează mai puțin *față de ce* ești

dedicat; important e să te dedici *unui lucru* care conferă vieții tale semnificație și scop, ceva care-ți solicită mobilizarea totală și cea mai deplină exprimare a talentelor și valorilor tale.

Cînd unul dintre soți este dedicat unui țel din exterior, iar celălalt este dedicat doar susținerii partenerului, în cele din urmă cel care oferă sprijinul ajunge să trăiască prin intermediul partenerului său, tot așa cum părinții neîmpliniți trăiesc prin intermediul copiilor lor. Cel pe deplin implicat în lumea exterioară ajunge în scurt timp să se plictisească de susținătorul său devotat. La fel, a munci doar ca să „pui slănina-n pod“ degradează căsnicia. Oricît de gras ar fi salariul, nu ești o persoană deplină și nici un partener deplin dacă, la sfîrșitul zilei, tot ce ai izbîndit se rezumă la cîștigarea unor bani.

5. Reînnoirea lăuntrică

Asta se mai numește și „spiritualitate“, dar vrem să evităm conotațiile religioase ale termenului. Într-o căsnicie nu este esențial ca soții să aibă aceeași religie. Esențial este ca ambii parteneri să acceseze cu regularitate o sursă de reînnoire lăuntrică. Unii oameni fac asta prin intermediul slujbelor religioase sau al practicilor precum meditația, dar surse la fel de bune pot fi a te bucura de natură sau artă, de exercițiu fizic sau de pasiunile de timp liber, a ține un jurnal sau pur și simplu a petrece timp în liniște, doar cu tine însuți.

Oricare ar fi sursa de reînnoire lăuntrică, valoarea ei pentru căsnicie constă în tăria pe care o dă fiecărui partener ca individ. Cînd ai grijă de tine însuți în acest fel, păstrezi contactul cu viața ta lăuntrică, îți refaci energia, dai hărțuielilor cotidiene adevărata lor proporție și dobîndești puterea de a traversa momente de criză. Fără practica regulată a reînnoirii lăuntrice e foarte dificil, poate chiar imposibil să pui în aplicare oricare din celelalte valori care fac ca o căsnicie să fie excelentă.

6. Răspunderea pentru sine însuși

Ca valoare împărtășită, răspunderea pentru sine însuși constituie un acord de principiu cu privire la lucrurile *pentru care* sînt răspunzători – și cele pentru care nu sînt – partenerii maritali. Într-o căsnicie excelentă, ambii parteneri își asumă pe deplin răspunderea pentru viața lor interioară. Asta înseamnă că nu-l consideri pe partenerul tău cauza a ceea ce simți. Nici nu consideri că tu ești cauza simțămintelor sale. Nu-ți învinovățești partenerul pentru nefericirea ta și nici nu te învinovățești pe tine pentru a lui. Cei doi înțeleg că, deși nu pot controla acțiunile partenerului, sînt întru totul liberi să-și aleagă propria *reacție* la ceea ce face el.

7. Responsabilitatea

Responsabilitatea este fața opusă a medaliei în raport cu răspunderea pentru sine însuși. Nu sîntem răspunzători pentru simțămintele partenerului de viață, dar avem responsabilitatea propriilor acțiuni și a impactului acelor acțiuni asupra relației. Într-o căsnicie, responsabilitatea înseamnă să te ții de cuvînt, să-ți îndeplinești angajamentele, să spui adevărul și să accepți toate consecințele a ceea ce faci și a ceea ce omiți să faci. Într-o căsnicie excelentă, soții urmăresc atît responsabilitatea proprie, cît și pe cea a partenerului. Așa cum a-ți minți partenerul înseamnă o încălcare a responsabilității, la fel este și a nu-i cere socoteală pentru minciunile pe care ți le spune.

8. Comunicarea de calitate

Într-o relație în care dezvoltarea individuală și dedicarea față de obiective din afara căsniciei sînt respectate ca valori, este esențial ca partenerii să fie mereu la curent cu ceea ce se întîmplă în viața fiecăruia. Deseori, soții își închipuie că din căsnicia lor lipsește intimitatea fiindcă nu petrec suficient timp împreună. Crezînd asta, pot ajunge să nutrească resentimente față de interesele exterioare

căsniciei ale celuilalt. Intimitatea adevărată se bazează pe *calitatea* comunicării. Asta înseamnă să-i împărtășești cu regularitate partenerului ce se petrece în viața ta lăuntrică și să asculți cu toată atenția cînd el îți împărtășește propriile noutăți lăuntrice.

SUNĂ BINE PE HÎRTIE, DAR...

Cînd citești lista noastră de valori, e posibil să constați că ești foarte de acord cu ele în teorie. Puțini oameni vor spune că sînt *împotriva* dezvoltării personale, responsabilității sau comunicării. Dar aceste principii pot fi considerate pe bună dreptate valorile tale doar dacă îți influențează acțiunile cotidiene. Dacă o idee este cu adevărat valoare pentru tine, ea stă la baza deciziilor tale. O alegi chiar și atunci cînd intră în conflict cu dorințele tale de moment și chiar dacă se fac presiuni din afară asupra ta să renunți la ea. Pentru o valoare autentică ești dispus să plătești un preț.

Întrebările ce urmează au menirea de a te ajuta să reflectezi la măsura în care cele opt valori esențiale ale noastre îți influențează în prezent acțiunile și măsura în care-ți vor influența hotărîrile în situații de viață dificile. Recomandăm ca tu și partenerul tău de viață să lucrați mai întîi singuri cu aceste întrebări și să puneți pe hîrtie răspunsurile. Apoi rezervați-vă două-trei ore ca să vă împărtășiți răspunsurile și să le discutați.

Valoarea nr. 1: Dezvoltarea personală

1. În ultimul an, pentru ce demers de a schimba sau dezvolta ceva la tine ai muncit cel mai mult? De care realizare recentă în materie de dezvoltare personală ești cel mai mîndru?

2. În ce privințe ai văzut că s-a dezvoltat partenerul tău în ultimul an? Pentru ce realizare în materie de dezvoltare personală îți admiri în mod deosebit partenerul?

3. Partenerului tău i se oferă un loc de muncă atrăgător în alt stat. Pentru că tu ești liber-profesionist și lucrezi acasă, mutarea nu-ți va afecta cariera, așa că accepți fără probleme. Dar după mutare te simți nefericit. Partenerul tău se bucură de contacte sociale din belșug la serviciu, în timp ce tu te simți izolat în biroul tău de acasă și nu reușești să-ți faci prea rapid prieteni noi. Partenerul se plînge că brusc te agăți de el și ai devenit pretențios. Ce faci?

Valoarea nr. 2: A accepta ideea provocării reciproce

1. Partenerul tău, care înainte era foarte deschis și activ, s-a transformat în ultima vreme într-o legumă de sufragerie. Își petrece majoritatea serilor într-o amorțeală totală, ronțăind și uitîndu-se la televizor, și a început să se îngrașe considerabil. Ce faci?

2. Ai dificultăți serioase în a te înțelege cu noul tău șef. În multe seri, vii acasă și-i povestești partenerului ce ticălos nenorocit e acel om. După vreo două săptămîni, partenerul îți sugerează că e posibil ca propria ta ostilitate să contribuie la problemele pe care le ai la serviciu. Cum reacționezi?

3. Cînd decizi să nu-i ceri socoteală partenerului în privința unei chestiuni dificile, ce motive invoci în sinea ta pentru refuzul de a-l provoca?

Valoarea nr. 3: Relația dintre adulți pe locul întîi

1. Simți că ești „numărul unu“ în viața partenerului tău? Dacă nu, cine crezi că se află înaintea ta?

2. Tu și partenerul tău ați convenit să petreceți timp singuri, doar voi doi, o seară pe săptămînă. Copilul vostru în vîrstă de doi ani are o răbufnire previzibilă de furie în fiecare săptămînă, tocmai cînd sosește dădaca. Ești de părere că în aceste conjuncturi, copilul tău e chinuit de angoasa de separare și te simți vinovat fiindcă ieși din casă. Ce faci?

3. Ți-ai auzit partenerul de mai multe ori bîrfind cu prietenul sau prietena sa cea mai bună despre tine și dezvăluind detalii intime din relația voastră care ai prefera să rămînă private. Cînd îi spui partenerului ce simți în privința asta, el răspunde că nu există secrete față de cel mai bun prieten și că nu te privește ceea ce se petrece în relația sa cu acel prieten. Cum reacționezi?

Valoarea nr. 4: Dedicarea față de scopul tău în viață

1. Cîștigi bani frumoși într-un serviciu care nu-ți mai oferă provocări și nu te mai împlinește. Ți se oferă o oportunitate nouă și incitantă, la o companie abia înființată. Acceptarea noului post ți-ar oferi exact tipul de provocare de care ai nevoie ca să te dezvolți profesional, dar ea ar presupune totodată o reducere substanțială a salariului și riscul ca fie tu, fie noua companie să eșueze. Dacă accepți serviciul cel nou, nu va fi posibil să cumpărați căsuța de vacanță la care ați visat atît de mult tu și partenerul tău. Ce faci?

2. Partenerul tău beneficiază brusc de recunoaștere națională pentru activitatea sa: e intervievat de presă, ia cuvîntul la convenții și așa mai departe. În plus, e plecat din oraș două-trei zile în fiecare săptămînă. Ești mîndru de partenerul tău, dar totodată te simți neglijat și îl invidiezi pentru atenția pe care o primește. Ce faci?

Valoarea nr. 5: Reînnoirea lăuntrică

1. Ce practici sau activități îți dau sentimentul reînnoirii interioare? Dintre acestea, care e cea mai importantă pentru tine?

2. Care e ultima dată cînd te-ai implicat în activitatea pe care ai ales-o ca fiind cea mai importantă?

3. Cînd te simți complet secătuit de puteri, ce faci ca să-ți încarci bateriile?

Valoarea nr. 6: Răspunderea pentru sine însuși

1. Ai ocazia de a călători în străinătate vreme de șase săptămîni, ocupîndu-te de acel lucru pentru care ai cel mai pasionat interes. Partenerul nu poate să te însoțească și, în adîncul sufletului, ideea de a călători singur îți pare palpitantă. Partenerul e tulburat de perspectiva lungii despărțiri și-și exprimă întruna teama irațională că-i vei fi necredincios cît timp vei fi plecat. Ce faci?

2. Fă acum schimb de locuri și imaginează-ți că partenerul tău e cel care are prilejul de a călători în străinătate și tu, cel care se teme că va fi necredincios. Ce faci?

3. Partenerul tău își asumă riscul de a-ți dezvălui o fantezie sexuală tainică pe care și-ar dori s-o puneți în practică împreună. Fantezia lui nu te atrage deloc – de fapt, te cam dezgustă. Partenerul protestează că inhibițiile tale sînt cauza plictiselii și frustrărilor lui sexuale. Cum reacționezi?

Valoarea nr. 7: Responsabilitatea

1. În ziua deschiderii sezonului de baseball, partenerul tău sună la serviciu, spunînd că e bolnav, și merge la meci. Tu ești acasă cînd șeful lui telefonează cu o întrebare urgentă. Recunoști că partenerul tău nu e acasă sau spui că se simte prea rău ca să vină la telefon?

2. Tu și partenerul tău aveți conturi separate aferente cărților de credit. Ați convenit că fiecare își va plăti datoriile personale din propriile venituri și că nu trebuie să vă consultați între voi înainte de a face cheltuieli din aceste conturi personale. Cînd ești concediat de la serviciu, partenerul tău, care și-ar putea permite foarte ușor să preia plățile pentru cartea ta de credit, refuză să facă acest lucru. Crezi că e o atitudine justificată?

3. Partenerul tău a fost de acord să vină acasă nu mai tîrziu de șase după-amiaza ca să stea cu copiii, în timp ce tu mergi să iei cina cu un prieten. Reținut de o criză de mici proporții la serviciu, ajunge

acasă la șapte și jumătate. Întîlnirea ta la cină a fost anulată în ultima clipă, așa că pînă la urmă absența lui n-a provocat o problemă. Ce-i spui, dacă-i spui ceva?

Valoarea nr. 8: Comunicarea de calitate

1. La sfîrșitul fiecărei zile, partenerul tău îți prezintă o listă de nemulțumiri la adresa lumii. Tu consideri că negativismul ăsta e deprimant și ai început să-l asculți cu un sfert de ureche, răspunzînd doar cu un incolor „îhîm" o dată la cîteva minute. În mod deloc surprinzător, partenerul te acuză că nu-l asculți cu adevărat. Ce ar trebui să faci?

2. Tu și partenerul tău ați avut o mulțime de dificultăți în a concepe un copil, iar cînd s-a întîmplat în sfîrșit, ați fost amîndoi în al doilea cer. Acum, după mai multe luni de sarcină, începi să ai îndoieli. Te simți neliniștit la gîndul responsabilității imense pe care v-ați asumat-o și descurajat de lipsa iminentă de libertate. Partenerul tău e la fel de fericit ca oricînd. Îi împărtășești ceea ce simți?

După cum vei descoperi lucrînd cu aceste întrebări, ele te obligă să te gîndești nu doar la standardele pe care ți le impui, ci și la cele la care-ți raportezi partenerul. Ai putea descoperi unele inconsecvențe. De pildă, poate te-ai arătat dispus să minți ca să-ți acoperi partenerul, chiar dacă tu nu l-ai pune niciodată în postura de a trebui să mintă pentru tine. A te raporta pe tine însuți la un standard superior presupune o subtilă lipsă de respect pentru partener. A te raporta la un standard inferior presupune o lipsă de respect față de tine însuți. Acolo unde există astfel de inegalități, unul dintre parteneri tinde să ocupe poziția „cu o treaptă mai sus", acceptînd cu îngăduință slăbiciunile partenerului și totodată arogîndu-și moralitatea superioară.

E posibil ca, atunci cînd tu și partenerul tău vă comparați răspunsurile, să descoperiți o ciocnire serioasă cu privire la una sau

mai multe valori. Poate deveni clar că, dacă se îngroașă gluma, unul dintre voi respectă ferm principiul cum că partenerii maritali ar trebui să se plaseze reciproc pe primul loc, pe cînd celălalt e dispus ca, în anumite circumstanțe, să lase alte relații să capete prioritate. Asta înseamnă că ați descoperit o incompatibilitate serioasă? S-ar putea. În această ciocnire de valori e posibil să fi identificat cauza profundă a multora dintre certurile voastre. Dacă există într-adevăr conflict în privința valorile pe care le prețuiți profund, nu veți putea să-l rezolvați prin compromis.

Dar nu intra în panică! La început poate fi greu să faci diferența între adevăratele tale valori și reacțiile afective familiare. De pildă, e posibil ca accesele de furie ale copilului tău să declanșeze sentimente de abandon pe care le porți cu tine din copilărie. Datorită intensității reacției tale, îți vine greu să te concentrezi asupra valorilor. A învăța să separi astfel de reacții de valorile autentice e o temă care va reveni pe parcursul cărții. E foarte probabil ca, după ce vei parcurge cartea, să-ți dai seama că valorile tale se conturează mai clar.

Din experiența noastră, majoritatea cuplurilor care-și clarifică împreună valorile au plăcuta surpriză de a descoperi că sînt de acord într-o mare măsură. Deși puțini oameni și-au formulat clar și conștient convingerile la vremea cînd își aleg partenerul, la nivel inconștient ei gravitează către o persoană cu valori puternic compatibile. Asta e o veste bună. Cînd valorile comune sînt identificate și formulate explicit, cuplurile descoperă un numitor comun ferm, de pe a cărui bază pot lucra la rezolvarea multor conflicte care anterior păreau de nerezolvat. Ei descoperă că, în ciuda nemulțumirilor care șifonează suprafața căsniciei lor, au ales partenerul potrivit.

mit ***Iubirea te va ajuta să treci prin momentele grele dintr-o relație.***

realitate ***Valorile comune sînt acelea care-ți permit să traversezi o criză.***

Capitolul 2

Filmul intitulat inspirat *What's Love Got to Do with It?* [*Ce amestec are aici dragostea?*] o urmărește pe Tina Turner de-a lungul anilor de abuz cumplit din partea soțului ei. Acesta o bate, o jignește, o umilește în public și, cînd ea se îmbolnăvește grav, o tîrăște la propriu din patul de spital ca să-și respecte angajamentul de a susține un concert. Cînd prietenii, care se tem pentru viața ei, îi sugerează insistent să-l părăsească, ea spune că nu poate pleca. Îl iubește.

A merge din dragoste pînă la asemenea extreme poate să-ți pară o nebunie, dar la un nivel mai banal, mulți oameni trăiesc ghidîndu-se după aceeași mitologie care a motivat-o pe Tina Turner în acea perioadă a vieții ei. Deschide radioul pe orice post, la întîmplare, și vei auzi cum se cîntă: „Iubirea ne va ține împreună", „Iubirea ne va ajuta să trecem prin orice", „Ai nevoie doar de dragoste". Crescuți cu mitul că iubirea e leacul care vindecă toate bolile relațiilor, cei mai mulți dintre noi ne dăm toată silința să-l transformăm în realitate. Dacă avem o căsnicie nefericită, prima măsură care ne trece prin minte este să iubim și mai tare.

În ce anume constă această putere atotcuceritoare nu se definește complet nicăieri, dar durerea pare să fie una din trăsăturile ei distinctive. Unii oameni o percep ca pe o forță misterioasă de atracție care-i împiedică să fugă dintr-o relație chiar și atunci cînd ea a devenit aproape intolerabilă. („Mai bine să fiu trist din cauza ta decît fericit cu oricare alta.") Totuși, cînd atracția scade în cele din urmă, asta nu le eliberează neapărat pe victimele ei. Și atunci, iubirea e redefinită ca un întreg conglomerat de valori – devotament, rezistență, iertare, îngăduință – care ridică la rang de virtute nevoia percepută de a rămîne alături de cineva care *nu* te atrage. A iubi este ceea ce-ți spui că faci cînd te resemnezi să fii la nesfîrșit dezamăgit și plictisit.

Noi, Morrie și Arleah, ne iubim? Poți fi sigur că da! Dar dacă ne întrebi ce face căsnicia noastră să fie fericită, n-ai să ne auzi vorbind de iubire. Un cuvînt atît de des aplicat abandonului de sine

neghiob nu comunică nimic semnificativ despre ceea ce face relațiile să funcționeze. După cum a conchis cu înțelepciune Tina Turner: „Ce amestec are aici dragostea?"

DE CE-L IUBEȘTI PE CEL CARE TE FACE SĂ SUFERI?

Cînd am cunoscut-o, Greta se afla pe punctul de a divorța de Dave, cu care era căsătorită de șase ani.

— E atît de dominator, încît am senzația că nici să respir nu mai pot, a spus ea.

După asta a urmat un inventar al comportamentelor controlatoare ale lui Dave: îi cerea să lase totul baltă în secunda în care el îi solicita atenția, făcea crize de gelozie, monopoliza toate conversațiile și se înfuria teribil dacă ea îi respingea inițiativele sexuale. Am înțeles imediat ce voia să spună cînd am avut o ședință cu amîndoi. Dave o întrerupea mereu. Cînd o lăsa totuși să-și încheie fraza, o reformula imediat. Începea: „Greta voia să spună că...", iar apoi venea cu ceva ce ea nu avusese nici cea mai mică intenție să spună. De fiecare dată cînd se întîmpla asta, Greta se posomora, dar nu protesta.

Întrebată cum de a răbdat așa ceva timp de șase ani, Greta a răspuns, previzibil, că-l iubește pe Dave.

— O dată chiar am plecat pentru două luni. Dar în tot timpul despărțirii noastre i-am dus dorul teribil. Într-o seară ne-am întîlnit ca să discutăm despărțirea legală și, după douăzeci de minute, eram în așternut. Nu am ce face! Mă gîndesc mereu să plec, dar dragostea e prea puternică. Nu-mi pot închipui viața fără el.

Am întrebat-o pe Greta dacă sentimentul de a fi copleșită de altcineva îi e familiar. A ezitat o clipă.

— Într-un fel... Dave nu seamănă deloc cu mama mea, dar cred că s-ar putea spune că eram copleșită de ea, într-un fel diferit. Cînd eram mică, mă înscria mereu la concursurile de frumusețe

pentru copii. O adevărată mamă-impresar! Totul trebuia să fie perfect, pînă la unghiile mele mititele de la picioare. Dave nu e așa de tipicar. Dar acum, că ați spus-o, mă simt cam la fel în prezența amîndurora. Poate că există în mine o parte care tînjește subconștient să fie dominată. Spre asta băteați?

Nu, nu intenționa să spunem asta. Greta era atrasă de Dave nu pentru că-i plăcea comportarea lui dominatoare, ci pentru că simțămintele pe care i le trezea erau atît de familiare. În prezența lui Dave nu se simțea fericită, dar se simțea *ea însăși*. Nu-și putea închipui viața fără el fiindcă nu-și putea imagina să se simtă altfel.

În orice relație intimă există o puternică atracție venită din trecut. Sîntem atrași de oamenii care ne trezesc cele mai vechi stări afective, care ne fac să ne simțim așa cum ne simțeam în copilărie. Unele dintre aceste simțăminte sînt negative, fiindcă e greu să fii copil. Cînd eram copii ne simțeam neajutorați. *Eram* neajutorați. Știam că n-am supraviețui dacă părinții ne-ar abandona. Pe lîngă atașamentul pătimaș față de ei, ne simțeam temători, nesiguri cum să-i controlăm pe acești adulți misterioși, puternici de care depindea viața noastră. Fiecare copil găsește o strategie instinctivă prin care să-și gestioneze neajutorarea și fiecare dintre noi e rănit într-o măsură sau alta de ceea ce am făcut ca s-o gestionăm.

Simțămintele care ne-au însoțit încă din copilărie sînt *modelele noastre familiare*. Ele sînt tiparele afective în care tindem să cădem ca adulți, chiar dacă nu mai trăim în condițiile externe care le-au dat naștere. Deși am învățat, poate, să ne *purtăm* altfel, continuăm să *simțim* ceea ce simțeam în copilărie. Cînd aceste simțăminte sînt declanșate de ceva ce se petrece în prezent, ele ne par absolut firești. Ne vine greu să ne închipuim măcar că ar putea să existe vreun alt mod de a simți. Modelele familiare – chiar și cele neplăcute – ne fac să ne simțim în siguranță. Poate că nu ne place ce se petrece, dar cel puțin știm la ce să ne așteptăm.

Cînd Greta se descurca prost la concursurile de frumusețe pentru copii, mama ei, dezamăgită, devenea rece și distantă. Ca adulți, putem înțelege că dezamăgirea altui adult îl privește și că nu avem de ce să fim învinuiți pentru ea. Copiii nu înțeleg asta. Greta percepea răceala mamei drept abandon și presupunea – așa cum fac copiii totdeauna – că e vina ei. Însă cînd o pregătea pentru concursuri, mama îi oferea timp și atenție din belșug. O mare parte din atenția ei lua forma îngrijirilor tipicare și a cicălelii. Nu era tocmai plăcut, dar cel puțin nu era abandon. Deși Greta nu-și poate aminti nici un incident deosebit de traumatic din copilărie, ceea ce-și amintește că simțea în fiecare zi e un fel de pasivitate amorțită cu care se supunea la numeroasele cerințe ale mamei sale perfecționiste. În asta constă *modelul familiar* al ei – starea afectivă ce pare a o caracteriza cel mai bine, pur și simplu pentru că așa s-a simțit foarte des.

Cînd s-a căsătorit cu Dave, Greta s-a felicitat că a găsit un partener aflat la polul opus față de mama ei. Dacă mama ei obișnuia să devină glacială și distantă cînd era nemulțumită, Dave devenea teatral. Era gălăgios, dar comunicativ. Asta-i părea Gretei un progres. Accesele lui de furie semănau mai puțin a abandon decît distanțarea mamei. Totuși, se trezea că-l împăciuiește pe Dave în crizele lui aprige de furie în același mod în care obișnuia să împăciuiască mohoreala rece a mamei. Intra imediat în starea de pasivitate morocănoasă care era modelul ei familiar.

Poate să nu se vadă imediat că Dave, care adoptase rolul tiranului, își găsise la rîndul lui o parteneră care să-i evoce modelul familiar. Părinții lui foarte ocupați îi făcuseră toate capriciile. Cînd avea accese de furie, le rezolvau simplu și rapid, dîndu-i ceea ce cerea. Nu-i oferiseră însă ceea ce el nu știa să ceară – niște limite clare. Pentru un copil e înspăimîntător să nu știe care sînt limitele. Respins de ceilalți copii pentru atitudinea lui tiranică, Dave nu știa cum să se poarte altfel. A conchis că pur și simplu nu e o persoană cumsecade și s-a resemnat cu ideea că va fi mereu respins de

ceilalți. Dacă Greta a crescut temîndu-se că mama o va abandona dacă nu cîștigă concursurile de frumusețe, Dave a crescut simțindu-se abandonat, punct. Ezitînd să pună piciorul în prag cînd Dave o tiranizează, Greta îi trezește simțămîntul familiar al lipsei de control din copilărie. Cînd ea se bosumflă sau plînge și-l acuză că e un tiran, el consideră că este așa cum s-a crezut dintotdeauna. Se *așteaptă* să se simtă izolat și respins și să creadă că e vina lui. E un lucru dureros, dar irezistibil de atrăgător prin familiaritatea lui.

La fel ca majoritatea cuplurilor, Greta și Dave sînt atrași de suferința pe care o resimt cînd sînt împreună. De ce? Pentru că e previzibilă. Dacă am avea de ales între o plăcere nefamiliară și durerea cu care ne-am obișnuit, cei mai mulți dintre noi am alege-o pe a doua. Familiarul ne dă un sentiment de securitate. Scuzați-ne dacă părem lipsiți de romantism, dar înțepăturile misterioase, iraționale și delicioase în inimă trezite de iubire care au inspirat atît de multe cîntece se reduc la următoarea realitate universală și nu tocmai misterioasă: cînd întîlnești pe cineva care te face să te simți jalnic exact așa cum te simțeai jalnic în copilărie, crezi că sînteți făcuți unul pentru altul.

Afirmația noastră ar putea să sune sumbru, dar pe această temelie aparent nesigură pot fi construite relații cu adevărat excelente. Cînd ne alegem partenerii, sîntem atrași nu doar de familiaritatea durerii, ci și de posibilitatea de a ne dezvolta și a o depăși. Greta nu l-a ales pe Dave fiindcă voia să-și retrăiască relația cu mama. Dimpotrivă, ea încearcă să-și depășească modelul familiar creînd o altă relație, mai bună, cu un partener care-i trezește același simțămînt.

Greta și Dave n-au făcut nici o greșeală căsătorindu-se. Se potrivesc bine. Ceea ce are de făcut fiecare pentru a putea avea o căsnicie mai bună este tocmai acel lucru de care au nevoie ca să se dezvolte individual. Dacă învață să-i țină piept lui Dave, Greta îi va trasa limitele de care el are nevoie dintotdeauna. Dacă începe să-și țină în frîu impulsurile de a o controla pe Greta, Dave o va provoca

să-și depășească pasivitatea. Persoana pe care o alegem cu atîta siguranță pe baza atracției familiarului se dovedește cel mai adesea a fi persoana *potrivită* pentru noi – dacă (și e un mare DACĂ) sîntem devotați dezvoltării personale.

CUM TE AJUTĂ VALORILE SĂ SCAPI DIN GHEARELE TRECUTULUI?

Cînd ne simțim împotmoliți în relația în care ne aflăm, blocați într-o problemă sau într-un conflict care nu se lasă rezolvat orice am face, ne confruntăm cu un curent puternic din trecut. Criza care aduce o căsnicie pe punctul dizolvării a fost pusă în mișcare cu ani mulți înainte să se cunoască partenerii. Ea își are rădăcinile în modelele lor familiare.

Nu poți depăși atracția trecutului decît dacă există o atracție la fel de puternică spre prezent. Această atracție este dată de viziunea și valorile voastre comune. Dacă modelul tău familiar îți exprimă concluziile (adesea negative) din copilărie cu privire la cum e lumea cu adevărat, valorile tale exprimă cum crezi că ar trebui să fie lumea și cum *vrei* să fie ea. Majoritatea oamenilor aleg parteneri ale căror modele familiare *și* valori se potrivesc bine cu ale lor, chiar fără a se gîndi conștient prea mult la asta. Modelul familiar constituie acel aspect înrădăcinat în trecut al atracției dintre voi, însă valorile comune formează temelia atracției dintre voi în prezent și baza respectului reciproc dintre voi. Cînd tu și partenerul tău acționați în virtutea valorilor comune, ele vă dau imboldul necesar pentru a merge înainte și a învinge inerția modelului familiar.

Deși blocați într-un tipar de relaționare dictat de modelele lor familiare, nici Greta, nici Dave nu erau *mulțumiți* de acest tipar. Simplul fapt că au apelat la consiliere demonstrează capacitatea lor de a-și imagina și a-și dori ceva mai bun. Imaginile lor mentale care înfățișau cum anume ar arăta acel „ceva mai bun“ erau remarcabil de similare.

— Devin invidioasă cînd aud altă femeie spunînd că soțul ei îi este „cel mai bun prieten", a mărturisit Greta. Asta vreau să simt și eu în ce-l privește pe Dave. Îmi doresc genul de relație în care să putem vorbi despre orice, genul de relație în care partenerul e cel cu care-ți dorești cel mai mult să vorbești.

— Dar nu mă tratezi ca pe cel mai bun prieten al tău, a protestat David. Mă tratezi ca pe un monstru!

— Știu. Spuneam doar ce mi-aș *dori*.

— Și eu mi-aș dori să fie așa. Aș vrea să nu amuțești așa cînd discutăm. N-ai fost întotdeauna atît de timidă. Mai ții minte?

Dave a descris apoi a doua lor întîlnire, la care el apăruse cu o oră și jumătate mai tîrziu. Obiceiul întîrzierii făcea parte din tiparul de comportament controlator care-i sabotase relațiile anterioare. Prietenele lui protestau și se bosumflau, dar îl tolerau, pînă cînd devenea insuportabil. Apoi îl părăseau. Reacția Gretei n-a fost nici să tolereze lipsa de politețe a lui Dave, nici să-l respingă. Cînd el a sosit s-o scoată în oraș, a găsit-o în pijamale. I-a spus pe un ton agreabil: „Mă tem că nu mai ies în seara asta. M-am gîndit că mi-ai tras clapa și nu mai vii, așa că am comandat o pizza și mi-am pus un film pe video. O lăsăm pe altă seară?"

— Asta m-a fascinat, și-a amintit Dave. Greta a refuzat să fie manipulată. A fost foarte prietenoasă în ce privește incidentului, dar m-a făcut să înțeleg că dacă vreau să ies cu ea, aș face bine să vin la timp. Atunci am început să mă îndrăgostesc de ea. Dar după ce am legat o relație... Nu știu, pur și simplu a devenit timidă.

— Da, e adevărat, a recunoscut Greta. Nu știu de unde am găsit îndrăzneala să fac ce-am făcut în seara aceea. Cred că a fost din cauză că încă nu mă implicasem. La acel moment puteam fie să leg o relație cu Dave, fie să-l las. După ce m-am atașat de el... n-am mai putut să pun piciorul în prag. Ba, mai tot timpul, nici măcar nu știu *unde* îmi sînt picioarele.

— Mi-a plăcut mai mult cum ai fost în seara aceea, recunoscu Dave.

— Și mie mi-a plăcut mai mult de mine atunci.

Nostalgia celor doi față de acel incident sugerează care e valoarea lor comună. Greta fusese în stare să-și impună limitele fără să-l respingă pentru că își asumase responsabilitatea pentru propria fericire. Nu era dispusă să lase un curtezan nepoliticos să-i strice seara. El a respectat-o pentru asta, fiindcă responsabilitatea personală reprezintă o valoare și pentru el. Amîndoi erau de acord că mariajul lor ar fi mai bun dacă această valoare ar fi pusă în aplicare mai des în relația dintre ei. De asemenea, cei doi împărtășeau o viziune asupra căsătoriei: aceea de a simți că sînt cei mai buni prieteni. Nu erau siguri cum să ajungă la comunicare de calitate, dar puteau fi de acord că aceasta e o valoare pe baza căreia vor să-și construiască parteneriatul.

— Uite, Greta, dacă ești de acord să vorbești mai mult, am să încerc să nu te mai întrerup atît de des, a propus Dave.

— Am să încerc să vorbesc mai mult dacă tu nu mă mai întrerupi, i-a întors-o ea.

Problema cu aceste propuneri consta în „dacă". Deși amîndoi erau de acord că ar comunica mai bine dacă Greta ar vorbi mai mult, ea spunea că se abține fiindcă el monopolizează conversația, iar el spunea că monopolizează conversația fiindcă ea se abține. Aici apărea blocajul. Cîtă vreme fiecare crede că propria purtare e provocată de cea a partenerului, nimic nu se poate schimba. Nu fac decît să se învîrtă în cerc, fiecare așteptînd de la celălalt o schimbare de comportament.

Un cuplu poate fi de acord că o anumită valoare e împărtășită de amîndoi, însă decizia de a acționa conform acelei valori este individuală. Dacă prețuiești un anumit lucru, vei acționa în virtutea acelei valori *indiferent* ce face partenerul tău. Ca să schimbe tiparul negativ, Dave trebuia să n-o mai întrerupă pe Greta, indiferent dacă

ea făcea sau nu efortul de a vorbi mai mult. Iar ea trebuia să facă acel efort, indiferent dacă Dave o întrerupea sau nu. Astfel de inițiative unilaterale trezesc spaima. Să te schimbi fără nici o garanție că și partenerul se va schimba înseamnă să te confrunți tocmai cu disconfortul pe care ai încercat să-l eviți prin intermediul tiparelor tale vechi.

La următoarea noastră ședință, Dave a anunțat că face eforturi conștiente să nu mai întrerupă în discuție. Era extrem de încîntat să-și descopere capacitatea de a se dezvolta.

— Am fost mereu din cale-afară de vorbăreț, a recunoscut el. Am crezut mereu că e un lucru pe care nu-l pot controla, că pur și simplu așa sînt. Mă uimește să constat că *pot* să mă controlez odată ce-mi propun asta! Cred că devin mai puțin măgar.

Greta era de acord.

— Da, și eu sînt uimită! Nu mi-am închipuit niciodată că Dave s-ar da peste cap în felul ăsta ca să facă ceva ce i-am cerut. Chiar se străduiește din toate puterile. Doar că...

Ezită, aruncîndu-i soțului ei o privire de scuză.

— Doar că?

— Problema e că tot nu-mi vine să comunic, a recunoscut Greta. Acum am prilejul să vorbesc, dar dintr-un motiv sau altul nu simt că reușesc să transmit ceea ce gîndesc. Din clipa cînd el începe să fie atent la mine, nici măcar nu mai știu ce voiam să spun! Îmi dispare din minte cumva. Bănuiesc că încă nu cred că Dave chiar *vrea* să mă asculte.

— Dar vreau! a răcnit Dave. Îți ofer toată atenția mea de fiecare dată cînd deschizi gura! Ce alte dovezi îți mai trebuie?

La auzul tonului său ridicat, Greta s-a făcut mică.

— Nu știu, a zis ea posomorîtă. Poate că chiar *nu* am nimic de spus. Așa mă faci să mă simt. Ca și cum ceea ce gîndesc nu e cu adevărat important. Nu pot să explic ce anume faci, de ajung să mă simt așa. Știu doar că așa mă simt.

Nu Dave o face pe Greta să se simtă ignorată, ci modelul ei familiar. Cînd ceea ce are de gînd să spună îi „dispare din minte", ea resimte atracția exercitată de vechile ei tipare, pasivitatea la care se resemnează încă din copilărie. Simțămîntul devenit obișnuință este atît de puternic, încît nu o lasă să vadă că Dave chiar stă în fața ei, așteptînd, gata să-i asculte cu toată atenția fiecare cuvînt. Greta nu poate crede că el e cu adevărat interesat pentru că nu e obișnuită să creadă că ar putea fi interesantă.

Deși timiditatea Gretei vine din trecut, ea o simte cu intensitate în prezent. Pare firesc s-o atribuie lui Dave. În definitiv, el e lîngă ea, iar mama ei, nu. Totuși, cînd el face efortul de a o asculta mai atent, ea se simte și mai intimidată. Oricît de ilogic ar părea, se întîmplă adesea să ne simțim mai rău cînd partenerul se schimbă în bine. Pierdem siguranța, caracterul previzibil, confortabil al vechiului tipar împărtășit, resimțind totodată în continuare atracția propriului model familiar. Senzația seamănă puțin cu cea pe care ai putea-o trăi dacă te-ai trezi singur pe ringul de dans în toiul unei melodii foarte vechi. Pînă-n acea clipă ai crezut că e „cîntecul nostru". Acum îți dai seama că ai învățat melodia cînd erai foarte mic, că a fost cîntecul tău tematic toată viața. Cînd partenerul tău se schimbă, rămîi să dansezi de unul singur.

Prima oară cînd ne-a vorbit despre mama ei, Greta n-a avut prea multe de spus. De astă dată a plîns. Cum nu mai exista tirania lui Dave în prezent ca să se concentreze asupra ei, își simțea mai viu durerea din trecut. Și-a amintit cum se blocase pe scena unui concurs de frumusețe și uitase toate lucrurile drăgălașe pe care o învățase mama ei să le spună, așa că debitase ce-i trecuse ei prin minte. Și-a amintit tăcerea glacială a mamei pe drumul lung de întoarcere acasă.

— Chiar am crezut că Dave e cel care mă face să mă simt așa, spuse ea, tamponîndu-și obrajii pe care se prelinsese rimelul. Dar nu-i vorba de el. Așa m-am simțit *totdeauna*!

Dave, care fusese necaracteristic de tăcut în timp ce ea își relatase povestea, vorbi în sfîrșit:

— Pînă acum n-am știut ce au însemnat pentru tine concursurile acelea! Înainte, cînd vorbeai despre ele, le descriai foarte amuzant.

— Mda, drăgălaș. Cum am fost învățată.

Văzînd cît de multă durere simțea partenera lui cînd era ignorată, Dave a devenit și mai hotărît să pună capăt stilului său dominator. Asta nu înseamnă că s-a transformat peste noapte. A continuat să facă multe dintre lucrurile de care se plînsese Greta la prima lor ședință cu noi. Dar acum, ea începea să pună la îndoială presupunerea că soțul e de vină pentru lipsa ei de încredere în sine. Cu cît vedea mai clar legătura dintre simțămintele din prezent și cele din trecut, cu atît se simțea mai puțin copleșită de Dave. La următoarea noastră ședință a venit cu o victorie de relatat.

— Săptămîna trecută, într-o seară, Dave mă bătea la cap să vin la culcare. Eu voiam să mai stau să citesc. Așa că el s-a apucat să turuie ca de obicei cît de încordat e, ce zi grea a avut la serviciu…

— Păi chiar fusese o zi grea!

— … că n-o să poată să adoarmă dacă nu-l ajut să se relaxeze, că dacă a doua zi o să fie mort de oboseală, o să fie doar din vina mea. Ce fată ar putea să reziste la asemenea avansuri? a comentat ea vesel.

Dave a avut politețea să rîdă ușor.

— De obicei cedez, continuă Greta. Îmi spun: bine, fie, hai s-o facem și pe asta…

— Și ce bărbat ar putea să reziste la o asemenea atitudine? a intervenit Dave.

— Touché, spuse Greta rîzînd. În fine, de data asta am rămas cu cartea mea și nu m-am clintit. Am spus: „Ești încordat, bietul de tine! A cui problemă e asta?"

— A ta, iubito, a glumit Dave.

— Visezi, iubitule! a replicat Greta.

Au început să rîdă amîndoi. L-am întrebat pe Dave cum l-a făcut să se simtă acel incident.

— Ațîțat, a zis el. E incitant cînd Greta nu mă lasă s-o manipulez cum vreau. Dar, după cum m-a informat ea acum în termeni foarte clari, e problema mea.

I-a zîmbit larg, iar ea i-a răspuns cu un zîmbet afectuos. Am avut impresia că, dacă n-ar fi fost prezența noastră, ea ar fi fost dispusă să purceadă la rezolvarea „problemei" lui pe loc.

Am remarcat că Dave a întrerupt-o pe Greta de două ori în acest schimb de replici. Am mai remarcat că Greta părea să nu fi observat asta. Deloc perturbată, a continuat pur și simplu să povestească. Învățînd să-și asume responsabilitatea pentru modelul ei familiar, a început să descopere noi opțiuni. În loc să-l preseze mereu pe Dave să se schimbe, putea să-și schimbe propria reacție la comportamentul lui. Putea să abordeze ceva mai relaxat tendința lui de a întrerupe, fiindcă acum n-o mai intimida. Această atitudine este la polul opus față de resemnarea în fața defectelor partenerului, care trece de obicei drept „iubire". Tocmai pentru că ea *nu* s-a resemnat, greșeala ocazională e mai ușor de trecut cu vederea. O singură întrerupere n-o mai face să se creadă condamnată la a se simți copleșită toată viața.

CUM SIMPLIFICĂ VALORILE LUAREA DECIZIILOR DIFICILE?

La scurt timp după ce ne-am căsătorit, ne-am confruntat cu dificultăți financiare. Era a doua căsnicie pentru amîndoi și aveam copii din căsătoriile anterioare de susținut. Ne aflam amîndoi în toiul unor schimbări în carieră și, de asemenea, aveam datorii mari.

— Se pare că va trebui să strîngem cureaua și să trecem la un buget strict, a observat Arleah cu un oftat.

A spus-o cu aerul că exprimă un lucru absolut evident. Morrie s-a uitat la ea cu gura căscată, nevenindu-i să-și creadă urechilor.

— Asta-i cea mai ridicolă idee din cîte am auzit vreodată!

Arleah provine dintr-o familie săracă din zona rurală a statului Indiana. A fost crescută să creadă că atunci cînd nu sînt destui bani, te descurci pur și simplu cu cît ai. Datoriile o îngrijorează. Morrie provine dintr-o familie evreiască înstărită din Chicago. A fost crescut să creadă că dacă n-ai destui bani, mergi și faci rost. Gradul nostru de îndatorare ar trebui să ajungă cît deficitul federal ca să-i tulbure somnul.

Pare a fi o incompatibilitate majoră, nu? Banii ocupă un loc de frunte pe lista chestiunilor în privința cărora se ceartă cuplurile, așa că probabil te aștepți să mărturisim că atitudinile noastre extrem de diferite față de bani au fost o sursă de conflict constant. De fapt, nu ne certăm deloc din cauza asta.

Care e secretul nostru? Valorile. Am căzut de acord de la început că deciziile financiare pe care le vom lua nu se vor baza pe modelele noastre familiare. Nici precauția înnăscută a lui Arleah, nici largheța de mînă a lui Morrie nu va dicta felul cum ne gestionăm banii, ci ne vom raporta la valorile noastre și la viziunea comună privind felul cum vrem să trăim.

După vreo zece ani de căsnicie ne-am dat seama că viața în suburbia orașului Chicago nu ne mai făcea fericiți. Voiam să ne mutăm, dar la început nu știam *unde*. Am creat pe baza valorilor noastre comune o listă de criterii. Dragostea față de natură e o sursă majoră de reînnoire lăuntrică pentru amîndoi, așa că voiam ca noul nostru cămin să se afle pe o suprafață vastă de pămînt cît mai puțin atins de civilizație. Cum devotamentul față de munca noastră ne cere să călătorim mereu, aveam nevoie să locuim undeva de unde să ne fie ușor să ajungem la un aeroport. De asemenea, voiam ca locuința noastră să fie un loc unde să ne placă să muncim. Voiam să trăim într-o zonă în care oamenii să aibă aceeași etică profesională

ca și noi și într-un stat în care viața politică să reflecte propriile noastre vederi politice. Pe măsură ce ne-am elaborat viziunea comună, lista noastră a ajuns să conțină vreo douăzeci de cerințe ferme. Ne-am întrebat dacă vom reuși vreodată să identificăm un loc care să le satisfacă pe toate. Ne-au trebuit aproape trei ani de căutări, dar în cele din urmă am găsit un teren care era *exact* așa cum voiam.

Cumpărarea pămîntului și construirea casei visate a presupus o investiție imensă. Acest obiectiv ne-a modelat toate deciziile financiare din clipa cînd l-am conceput și pînă cînd l-am văzut atins. După ce am început să proiectăm casa, au trebuit făcute sute de alegeri și fiecare dintre aceste alegeri s-a bazat pe valorile noastre comune. La un moment dat, contractorul ne-a avertizat că proiectul pe care i l-am propus conținea un număr ridicol de mare de ferestre. Facturile noastre pentru încălzirea și răcirea casei se puteau ridica la sume amețitoare. Asta ne-a descurajat timp de cîteva minute, dar ne-am raportat la valoarea care ne motiva în acea privință – reînnoirea lăuntrică prin contactul cu natura – și am căzut de acord că acele ferestre sînt esențiale pentru mulțumirea noastră.

Pentru că deciziile noastre s-au bazat pe o viziune comună, am avut prea puține conflicte în privința lor. Asta nu înseamnă că a fost un proces ușor. Arleah a trebuit să se lupte adesea cu reținerea ei instinctivă față de cheltuială, modelul familiar născută din copilăria ei cu bani puțini. Cînd apărea teama, ea o împărtășea și o exploram împreună. Dar valorile și nu modelele familiare ne-au motivat hotărîrile. Pentru că a acceptat această provocare, Arleah locuiește acum în casa visurilor ei. Deși probabil că nu va fi niciodată la fel de relaxată ca Morrie în privința cheltuirii banilor, a ajuns treptat să-i placă să facă asta. A învățat că nu trebuie să se lase limitată de atitudinile care i s-au imprimat în copilărie.

Toate chestiunile ce pot declanșa conflicte în căsnicie – de la creșterea copiilor la sex și la cine duce gunoiul – pot fi abordate așa cum ne abordăm noi finanțele. De obicei, certurile pe aceste teme

sînt în esență o competiție între modelul familiar al ei și modelul familiar al lui. Indiferent cine învinge o asemenea competiție, *nici unul* dintre parteneri nu va fi cu adevărat mulțumit. Modelele familiare te îndeamnă să cauți ceea ce aveai nevoie în copilărie, nu ceea ce ai nevoie în prezent. Fericirea bazată pe împlinirea acelor nevoi depășite te va ocoli mereu. Sînt nevoi venite dintr-un trecut care nu poate nicicum să fie făcut mai fericit, orice-ai întreprinde în prezent.

Valorile te aduc înapoi în prezent, acolo unde, ca adult, ești pe deplin capabil să obții ceea ce vrei și ceea ce ai nevoie *acum*. Printr-o decizie bazată pe valori, ambii parteneri pot avea cîștiguri mari. Dacă valoarea motivatoare este împărtășită pe deplin, ambii parteneri vor obține ceea ce vor. Asta, pentru că ceea ce vrei *cu adevărat* se găsește în valorile tale, nu în modelele familiare.

AȘADAR, CE AMESTEC ARE AICI DRAGOSTEA?

Ești atras spre partenerul tău de modele familiare compatibile și, de asemenea, de valori compatibile. Atracția dintre voi constă într-o combinație complexă de impulsuri: de a vindeca trecutul și de a rămîne blocat în el, de a accepta provocarea prezentului și de a conspira cu partenerul pentru a evita prezentul. Iubirea pe care o simți pentru partenerul tău îți exprimă deopotrivă cele mai înalte idealuri și cele mai profunde răni. Uneori, partenerul e balsam pe rana din tine. Alteori e sare pusă pe ea.

Iubirea înseamnă multe lucruri minunate, dar nu reprezintă o soluție. Cînd o căsnicie se împotmolește în tipare distructive cu rădăcini în trecutul îndepărtat, valorile comune sînt cele care te împing mai departe, într-un prezent mai fericit. Valorile nu șterg suferința din trecut, dar îți dau posibilitatea să iei hotărîri noi, mai bune. Cu cît poți recunoaște mai deplin influența trecutului tău asupra a ceea ce simți în prezent, cu atît devii mai liber să acționezi în

concordanță cu valorile tale. Cînd aceste valori sînt împărtășite de partenerul tău de viață și acționați amîndoi în virtutea lor, te simți atras de partener din cele mai bune motive. Îl respecți, îl admiri și *te bucuri* de el și te respecți pe tine însuți pentru că-l iubești.

mit *Trebuie să lucrezi asupra căsniciei tale dacă vrei să fie o căsnicie bună.*

Nu relațiile, ci oamenii au probleme. **realitate**

Capitolul 3

Pînă acum, relația noastră s-a dovedit imună la distrugere din partea forțelor externe, mergînd de la cele moderat stresante pînă la cele catastrofice. Am construit două case proiectate de noi înșine fără a avea măcar o ceartă serioasă în privința lor. Am suportat despărțiri frecvente datorate cerințelor carierei fiecăruia și ne-am confruntat cu provocarea de a fi părinți vitregi pentru copiii noștri adolescenți din căsniciile anterioare. Am trecut prin probleme financiare, o mutare majoră, moartea unui copil și o luptă cu cancerul. Căsnicia noastră a ieșit din fiecare dintre aceste crize mai puternică decît oricînd. Totuși, o dată am ajuns în pragul divorțului.

Care a fost problema care aproape că ne-a venit de hac?

Supa de pui.

Conflictul care avea să devină în cele din urmă „Marea ceartă pentru supa de pui“ fierbea la foc mic de aproape un deceniu – la foc atît de mic, că niciodată nu ieșiseră aburi observabili.

La începutul căsniciei noastre, standardele sale înalte în materie de gospodărie l-au determinat pe Morrie să creeze „Lista de verificare în zece puncte a curățeniei în bucătărie“. Cum el era deseori plecat în interes de serviciu, executarea propriu-zisă a celor Zece puncte cădea de obicei în sarcina lui Arleah. Multe femei cu statutul profesional al lui Arleah ar fi refuzat să îndeplinească această cerință, dar Arleah, care prețuiește căutarea excelenței în toate, a ales să adopte standardele lui Morrie ca imbold spre măreția domestică.

Ori de cîte ori Morrie se întorcea dintr-o călătorie de afaceri, primul lui gest era cercetarea bucătăriei. Nu putea să despacheteze sau să se relaxeze fără a inspecta mai întîi fiecare suprafață, mobilă și aparat de uz casnic pentru a stabili dacă respectă cele Zece puncte. Neregulile cum ar fi niște firimituri în tava prăjitorului de pîine sau un burete de vase ud lăsat în chiuvetă îi erau imediat aduse la cunoștință lui Arleah. În general, reușea să respecte opt puncte din zece. În seara „Marii certe pentru supa de pui“ însă reușise în sfîrșit să respecte toate cele zece puncte.

A fost Morrie fericit? Nu. A deschis frigiderul, s-a întors spre Arleah și s-a răstit:

— *Nu e strop de supă de pui!*

Timp de zece ani, Arleah acceptase cu calm ritualul de întoarcere acasă al lui Morrie. Chiar n-o deranjase. Vedea latura lui amuzantă. Acum însă, pe neașteptate, o deranja foarte tare. Îi ajunsese pînă-n gît cu cele Zece puncte ale curățeniei în bucătărie. În plus, a afirmat că n-a venit pe lume ca să aibă grijă de fetișul lui Morrie pentru supa de pui. Cînd Morrie a refuzat cu încăpățînare să recunoască meritele acestei poziții, ea s-a urcat în mașină și a plecat. I-a spus că pleacă pentru totdeauna. În acel moment chiar vorbea serios.

Poate ai avut și tu certuri absurde ca asta. Începi cu o ciorovăială despre contul de credit sau despre lenjeria lăsată pe jos și, fără să-ți dai seama cum s-a ajuns aici, curg lacrimile, se dă cu pumnul în pereți și se amenință cu divorțul. Cînd se întîmplă asta, cearta n-are nimic de-a face cu prezentul. Problemele ce apar în prezent sînt ușor de rezolvat în prezent. Dacă nu este supă de pui în casă, te descurci fără ea sau te duci și cumperi. Ce-i așa mare scofală? Marea scofală pentru Morrie nu avea nimic de a face cu Arleah sau cu căsnicia noastră, și cu atît mai puțin cu pofta lui de supă de pui. Trăirea afectivă care a alimentat cearta venea de demult, din trecut.

Morrie a crescut într-o casă plină de femei ocupate mereu cu gătitul și curățenia. Cînd se întorcea de la școală, ele îl ascultau distrate cum își povestește succesele și necazurile și răspundeau nu cu cuvinte sau îmbrățișări, ci cu gustări și haine proaspăt spălate. Iubirea era exprimată prin munca din gospodărie. Dacă vii acasă și găsești supă de pui și o bucătărie atît de curată, încît ai putea face operații pe cord deschis pe bufet, trebuie să conchizi că ești iubit.

Ani la rînd, Morrie ceruse ca Arleah să-și exprime afecțiunea în felul în care era el obișnuit s-o primească, iar Arleah își dăduse toată silința să-i facă pe plac. Dar opt din cele „Zece puncte ale curățeniei în bucătărie“ nu reușeau să-l facă fericit. Nici măcar *zece*

din cele „Zece puncte ale curățeniei în bucătărie" nu reușeau să-l facă fericit. Cînd Arleah a reușit, în sfîrșit, să îndeplinească toate cerințele lui referitoare la gospodărie, el s-a simțit gol pe dinăuntru. Simțea că tot mai lipsește ceva. Acel ceva lipsise dintotdeauna pentru Morrie. În bucătăria pe care Arleah o făcuse fără pată de dragul lui, el s-a confruntat într-un final cu revelația că, la drept vorbind, curățenia fără pată nu fusese niciodată ceea ce-și dorea cu adevărat. În seara aceea a ieșit la iveală, sub masca mîniei îndreptate spre Arleah, dezamăgirea pe care o simțise atît de des în copilărie.

Arleah nu putea să cîștige indiferent ce-ar fi făcut. Era dispusă să-i ofere ceea ce-i ceruse el – o bucătărie impecabil de curată. Era dispusă totodată să-i ofere ceea ce avea cu adevărat nevoie cînd se întorcea acasă din călătorie – atenție, afecțiune și interes. Dar în acel moment, Morrie nu putea fi mulțumit de *nimic* din ceea ce făcea Arleah, fiindcă lucrul care-l supăra atunci îl supărase ani mulți, înainte chiar s-o fi cunoscut pe ea. Nu era problema ei. Nu era problema căsniciei noastre. Era pur și simplu problema lui Morrie.

Soții își fac adesea griji că relația lor e în primejdie dacă se trezesc implicați în repetate rînduri în conflicte cu mare încărcătură afectivă care nu se lasă rezolvate. Declanșate de cîte un lucru aparent neînsemnat, aceste certuri ajung foarte ușor la stadiul „Nu mă iubești cu adevărat!". Cînd ciorovăiala referitoare la chiuveta din bucătărie se transformă într-un război care nu privește *cîtuși de puțin* chiuveta din bucătărie, cuplurile tind să presupună că ăsta e simptomul unor probleme profunde, nerezolvate din relația lor. Partenerii conchid că trebuie să lucreze asupra relației.

De obicei, cînd spun „Trebuie să lucrăm asupra relației noastre", oamenii vor să spună că se simt rău și că vor ca partenerul să se schimbe, așa încît ei să se simtă mai bine. Persoana care consideră că e necesar să se lucreze asupra relației inițiază de obicei o discuție lungă. Ea îi explică sincer partenerului ce măgar e, de ce o deranjează lucrul ăsta și ce ar trebui să facă pentru a deveni mai

puțin măgar. Dacă partenerul pune la îndoială afirmația că e un măgar, conversația deraiază și devine o controversă privind felul cum percepe ea realitatea față de felul cum percepe el realitatea. După repetarea de mai multe ori a acestei discuții sterile, cei doi pot merge la un consilier. Acesta este privit ca un judecător imparțial în fața căruia fiecare aduce argumente în sprijinul propriei percepții asupra realității, cu speranța că judecătorul va fi de acord cu el și-i va cere partenerului să se schimbe.

Dacă un consilier își asumă de bună voie acest rol în timpul primei ședințe, nu-ți irosi banii pe alte ședințe. Acel consilier e la fel de confuz în privința relațiilor cum ești și tu. Premisa de bază că simțămintele unui adult pot fi provocate de alt adult e eronată și din ea nu poate rezulta nimic în afara conflictelor fără noimă și a confuziei.

Suferința emoțională apare într-o relație cînd acea relație ne declanșează modelele familiare – trăiri afective ce-și au rădăcinile în trecutul îndepărtat. Modelele familiare pot să complice relațiile, dar ele nu sînt provocate de relația propriu-zisă și nici nu pot fi ameliorate prin intermediul ei. Partenerul tău nu poate face nimic ca să schimbe ceea ce ai simțit în copilărie. Faptul că acum simți din nou același lucru în prezența partenerului nu înseamnă neapărat că el face ceva greșit sau că e ceva în neregulă cu căsnicia voastră. Suferința ta înseamnă că trebuie să te dezvolți.

LOCUL CONTRASTULUI

Un cuplu pe care-l cunoaștem, Kate și Stan, se ceartă la propriu din cauza chiuvetei din bucătărie. Instalația sanitară din casa lor e veche și predispusă la defecțiuni. Cînd o chiuvetă se înfundă sau începe să picure, Stan petrece o zi demontînd-o și montînd-o la loc. Asta ar fi o reacție rațională dacă Stan ar avea aptitudini de instalator. Dar nu are. De cele mai multe ori, rezultatul trudei lui e

acela că o scurgere minoră se transformă în cascada Niagara. Cînd Kate remarcă, cu bun-simț, că ar fi utile serviciile unui instalator, pe Stan îl apucă furia. Exasperată de încăpățînarea lui și de inundația din bucătărie, Kate țipă și ea.

Stan provine dintr-o familie de muncitori în care aptitudinile practice erau mai prețuite decît realizările intelectuale, în special la membrii de sex masculin. El e cel mai mare dintre zece frați și singurul care a urmat o facultate. De-a lungul întregii sale copilării, a fost tachinat pentru înclinația lui față de cărți, făcut să se simtă ca un ciudat. Cei șapte frați ai lui și-au ales cu toții meserii practice. La întrunirile de familie se laudă cum au schimbat instalația electrică din casa lor, cum au construit singuri camere suplimentare și așa mai departe. Realizările lui Stan ca poet și bibliotecar sînt ignorate, asta dacă nu sînt chiar luate în derîdere. Familia lui nu consideră activitatea intelectuală ca fiind muncă adevărată, muncă de bărbat. Cînd chiuveta din bucătărie începe să picure, Stan resimte asta ca pe o provocare personală la adresa virilității lui. Incapacitatea de a repara chiuveta îi trezește un sentiment de umilință aprig, familiar. El percepe sugestia lui Kate de a chema un instalator ca pe un afront în plus.

Nu e vina lui Kate că Stan se simte deposedat de bărbăție; ea nu poate face nimic în privința asta. Dacă cheamă un instalator, el se va simți minimalizat. Dacă repară ea însăși chiuveta, se va simți minimalizat. Se va simți minimalizat chiar și dacă ea pune o găleată sub chiuvetă și se resemnează să trăiască așa. Kate nu poate învinge. Chiuveta care picură îi trezește lui Stan simțăminte care n-au nimic de-a face cu ea, cu chiuveta sau cu relația lor. În acele momente, el e în ghearele modelului său familiar.

Ultima oară cînd s-a întîmplat un astfel de incident, Kate a intuit ce simte Stan. În loc să explodeze, i-a spus cu blîndețe:

— Iubitule, nu-mi pasă nici cît negru sub unghie că nu știi să repari chiuveta. Dacă aș fi vrut asta de la un bărbat, m-aș fi măritat

cu un meșter bun la toate, nu cu un poet. Un instalator pot găsi oricînd în Pagini aurii. Poeții sînt mai greu de găsit.

Reacția lui Stan a fost să arunce furios cu o cheie în peretele opus al camerei.

Dacă ar fi cu putință ca un partener să vindece modelul familiar al celuilalt, remarca lui Kate ar fi reușit exact acest lucru. Ea i-a arătat lui Stan că-l respectă pentru ceea ce este el cu adevărat, că incapacitatea de a repara chiuveta nu-l face mai puțin bărbat în ochii ei. Ne-am putea aștepta ca asta să-l facă să se simtă mai bine. Însă el s-a supărat și mai tare. Această reacție nedumeritoare la faptul de obține ceea ce ai nevoie cu adevărat e frecventă. Probabil că și tu ai reacționat uneori așa și ți-ai văzut partenerul făcînd același lucru. Ce se petrece în astfel de situații?

De multe ori, copiii se învinovățesc cînd nu li se împlinesc sau li se ignoră nevoile. Ideea de a se supăra pe un părinte sau pe alt adult important e înspăimîntătoare pentru copii. Ei cred în subconștient că mînia lor are puterea de a-l îndepărta pe părinte, ceea ce echivalează cu a fi abandonați. Cînd ești copil, te sperie mai puțin să crezi că tu ai defecte decît să crezi că părintele tău are defecte. Așa că atunci cînd părinții nu i-au încurajat zestrea intelectuală, Stan și-a raționalizat dezamăgirea convingîndu-se că ideea din tachinările fraților săi – anume că e un ciudat – e adevărată. Ca adult, se trezește sub o chiuvetă, incapabil să facă ceea ce pot frații săi, și-și spune că lucrurile de care e capabil n-au nici o valoare.

Kate alege acest moment ca să-i spună cît de mult îi apreciază adevăratele talente și cît de puțin îi pasă de abilitățile care-i lipsesc. Asta e o veste bună. Dar ca să se bucure de ea, Stan ar trebui să recunoască sincer cît de dezamăgit este pentru că nimeni din familia lui nu i-a spus vreodată ce-i spune Kate. Ceea ce-l afectează este contrastul dintre lucrul bun care se întîmplă în prezent și un lucru rău care s-a întîmplat constant în trecut. Contrastul e

foarte puternic și-l întristează profund. Noi numim acest simțămînt „locul contrastului".

Greta s-a aflat într-un loc al contrastului cînd Dave a făcut un efort susținut ca să n-o mai întrerupă. În loc să profite de ocazie pentru a spune ce gîndește, s-a trezit că tace. Primea de la Dave ceea ce avusese nevoie toată viața, dar prima ei reacție a fost să se simtă profund descurajată. În momentul în care a fost în sfîrșit ascultată, a copleșit-o jalea pe care o simțise de fiecare dată cînd, în trecut, nu fusese ascultată. La fel, în seara „Marii certe pentru supa de pui", Morrie n-a putut suporta faptul că Arleah era dispusă, capabilă și dornică să-i ofere genul de bun-venit după care tînjise mereu în copilărie. Contrastul l-a făcut să-și resimtă mai acut dezamăgirea din copilărie.

Ți s-a întîmplat vreodată să te simți inexplicabil de deprimat imediat după ce ai obținut ceva ce ți-ai dorit mereu? Ceea ce percepi este locul contrastului. În spatele multora dintre visele pe care încercăm să le împlinim este dorința profundă de a consola sau răzbuna copilul care am fost cîndva. Sperăm că împlinirea unei dorințe în prezent va compensa dezamăgirea din copilărie. Sperăm ca o realizare a adultului să ne aducă în sfîrșit recunoașterea după care tînjeam cînd eram copii. Dar nimic din ceea ce reușim ca adulți nu umple întru totul vechiul gol lăuntric. Chiar dacă părintele după a cărui atenție ai tînjit ți-o oferă în sfîrșit ca urmare a realizărilor tale de adult, laudele sale nu te umplu de încîntare așa cum ți-ai imaginat totdeauna. Aveai nevoie de ele *atunci*, cînd erai mic. Acum, că ai crescut, nu mai e același lucru. Nimic din ceea ce obții ca adult nu poate să-ți schimbe copilăria sau să-ți aline dezamăgirile din trecutul îndepărtat. Clipa împlinirii e tocmai cea în care te izbește acea realitate. De asta se poate întîmpla să te simți deprimat cînd s-ar părea că ai toate motivele să te simți excelent.

PLÎNSUL DUPĂ OALELE SPARTE

Chiar dacă nu partenerii noștri sînt responsabili, e foarte adevărat că relația devine dureroasă cînd ne sînt declanșate modelele familiare. Dacă lucrul cu relația nu reprezintă soluția, ce altceva ar trebui să facem?

În spatele fiecărui model familiar se află un sentiment profund de pierdere. Cîtă vreme acea pierdere nu e jelită, simțămintele care o însoțesc vor avea o putere imensă asupra comportamentului nostru din prezent. Ca să reducem puterea modelului familiar asupra noastră, trebuie să retrăim pierderea din trecut, așa încît să ne putem elibera de simțămintele acumulate, neexprimate și să mergem mai departe. Cu alte cuvinte, trebuie să traversăm procesul de doliu.

Cînd i-am sugerat acest lucru lui Stan, s-a indignat:

— Nu începeți cu povestea cu „copilul lăuntric"! N-am fost niciodată un miorlăit și n-am de gînd să încep acum. Părinții mei s-au descurcat foarte bine. Încercați *voi* să creșteți zece copii dintr-un salariu de taximetrist!

Învinovățirea părinților sau etichetarea familiei de origine drept „abuzivă" sau „disfuncțională" a devenit un loc comun în terapie. Oamenii ca Stan, care prețuiesc responsabilitatea personală, au adesea o aversiune față de a pune simțămintele și comportamentul lor din prezent pe seama lucrurilor pe care le-au făcut sau nu le-au făcut părinții lor. După cum a spus Stan:

— Nimeni n-a avut o copilărie perfectă.

Are dreptate. Nimeni n-a avut o copilărie perfectă. Părinții nu trebuie să fie plini de răutate, nebuni sau nepăsători ca să-și dezamăgească copiii. De fapt, dacă nu te-ar fi dezamăgit niciodată, probabil că acum ai fi la închisoare. Părinții au datoria să ne învețe că nu putem obține tot ce vrem, în clipa în care vrem. E misiunea lor să ne civilizeze. Dezamăgirile trăite în copilărie sînt rezultatul previzibil al parentajului normal, sănătos, responsabil.

Asta nu înseamnă că nu doare. Dacă, adulți fiind, cineva ne dezamăgește, avem opțiunea de a căuta să ne împlinim nevoile în altă parte. Nu conchidem – dacă gîndim matur – că nevoile noastre vor rămîne mereu neîmplinite doar pentru că un anumit om ne-a dezamăgit. Fiindcă le lipsește această perspectivă, copiii receptează foarte drastic dezamăgirile. Trag din ele concluzii exagerate. Copilăria e dureroasă pentru oricine. Nu-ți acuzi părinții cînd recunoști asta. Felul cum ai ajuns să fii ca adult are de a face nu atît cu ceea ce s-a întîmplat la drept vorbind în copilărie, ci cu ceea ce ai *simțit* cu privire la cele întîmplate și cu felul cum te raportezi la acele simțăminte acum, ca om matur.

I-am cerut lui Stan să descrie ce apreciază în felul cum a fost crescut și ce puncte forte are ca urmare a educației primite.

— Un lucru bun pe care l-au făcut părinții mei a fost să-mi ia un permis de bibliotecă în clipa cînd am învățat să citesc. Îmi aduc aminte cît de puternic m-am simțit prima oară cînd m-am uitat printr-un teanc de Little Golden Books! Pentru mine, asta era ca și cum aș fi fost bogat. Ai noștri nu-și permiteau să ne cumpere prea multe jucării, așa că trebuia să inventăm moduri de a ne juca fără ele. Trebuia să-mi folosesc imaginația mai mult decît majoritatea copiilor și cred că de asta am o imaginație așa de bună. Pentru că eram săraci, am învățat să apreciez lucruri pe care nu le poți obține cu bani.

— Asta te face să fii un poet așa de bun, a observat Kate. Imaginația ta, capacitatea de a aprecia lucrurile mărunte... Îmi plac foarte mult calitățile astea ale tale.

— Da, poate că așa e. Ironic, nu? Pentru părinții mei, poeții sînt inutili, dar au reușit să crească unul. Și au făcut o treabă bună.

— Cum ai ajuns la concluzia că pentru ei poeții sînt inutili? a întrebat Arleah.

— Păi în primul rînd, mama, de cîte ori mă prindea citind sau scriind, îmi dădea ceva de făcut. Era un lucru rezonabil, fiindcă eram cel mai mare, dar...

— Dar?

— Dar se subînțelegea mereu că sînt leneș, că nu merit nimic decît dacă fac treabă. Îmi amintesc că în clasa a opta am cîștigat un premiu pe școală pentru un eseu pe care-l scrisesem. Cînd am venit acasă și i-am spus mamei, ea încerca să pregătească cina și era ceva în neregulă cu plita, așa că mi-a spus doar: „Foarte frumos. Poți să mergi jos și să verifici siguranțele?“ Eh... la ce mă așteptam, la o paradă? Numai că anul următor, fratele meu mai mic a cîștigat un turneu de lupte și am avut o mică petrecere în familie, ca să sărbătorim. Mama a făcut un tort. Așa că cred că mi-aș fi dorit ca ea să fi făcut un tort pentru mine. Nu e o tîmpenie?

— Nu, nu-i o tîmpenie, a spus Kate. Aș vrea să-ți fi făcut și eu un tort. E o poveste tristă, Stan.

— Tu mi-ai făcut o dată tort. Ți-aduci aminte? Cînd am primit bursa de la Consiliul pentru Artă.

— N-ai fost prea încîntat. Ai spus doar: „Cum o să reușim să-l mîncăm pe tot amîndoi?“

— Știu. A fost o răutate din partea mea. Nu știu de ce. Dar, vezi, după atîția ani tot îmi amintesc. Acum, cînd mă gîndesc, mă simt impresionat.

Tortul lui Kate, la fel ca remarca ei cînd Stan încerca să repare chiuveta, l-a plasat pe acesta într-un loc al contrastului. De aceea a reacționat cu grosolănie atunci. Fiindcă dorința ca părinții să-i recunoască talentul literar i-a fost mereu neîmplinită, a învățat să și-o reprime. Și-a spus că n-are nevoie și nu vrea să i se sărbătorească realizările. A se bucura de tortul lui Kate ar fi însemnat să admită că, de fapt, vrea să fie sărbătorit. Ar fi însemnat să redeschidă rana dezamăgirii sale din copilărie. Odată ce a recunoscut pierderea care a făcut ca gestul ei să fie un loc al contrastului pentru el, a putut să recepteze afecțiunea gestului. Cel puțin retrospectiv, a putut să se bucure.

CUM PARCURGEM PROCESUL DE DOLIU?

Te gîndești probabil la doliu ca la ceea ce fac oamenii atunci cînd se confruntă cu o pierdere majoră, cum ar fi o moarte. Într-o astfel de situație, nimeni nu trebuie să-ți spună cum să jelești, fiindcă tristețea apare în mod firesc, chiar necontrolabil. Oamenii din jur îți recunosc pierderea. Trimit flori, condoleanțe și platouri cu mîncare. Te anunță că *ai dreptul* să jelești. Pierderea pe care ai suferit-o e oficială și ai permisiunea mediului social de a fi trist.

Doliul ar putea să-ți pară o reacție exagerată la amintirea dezamăgirilor dintr-o copilărie obișnuită. Privit din afară, nu s-a întîmplat nimic neobișnuit. Pierderea ta e neoficială. Oamenii din jur n-o recunosc ca fiind pierderea ta acum, ca adult, și probabil că n-a fost recunoscută nici atunci cînd erai copil. Nimeni nu ți-a spus că ai dreptul să fii trist. De fapt, probabil că ai dedus chiar opusul. Cei mai mulți dintre noi am fost învățați să ne reprimăm suferința provocată de pierderile și dezamăgirile vieții cotidiene. Ne-am obișnuit să ne negăm tristețea într-atît, încît nu ne mai vine firesc să jelim. Nu știm cum s-o facem.

Cînd nu știm cum să jelim direct, o facem indirect. Stan jelea indirect cînd a aruncat cheia. Știa că se simte oribil, dar nu știa că de fapt simte tristețe și nu știa nici *de ce* e trist. Kate a intuit bine, dar cum Stan nu știa, n-a putut să primească alinarea oferită de ea. Suferința lui indirectă a creat o distanță între ei.

A jeli direct înseamnă a-ți trăi tristețea ca tristețe, a o exprima și a-i recunoaște sursa. Stan a jelit direct cînd a descris ce i s-a întîmplat în clasa a opta și ce a simțit atunci. Jalea lui *indirectă* nu putea fi consolată, dar cînd a jelit deschis, a putut să simtă alinarea pe care i-a oferit-o Kate. Faptul că au împărtășit suferința lui i-a apropiat.

Dacă-ți vine greu să jelești direct, primul pas pe care trebuie să-l faci este să identifici ce faci în schimb. Foarte puțini copii sînt încurajați de părinții lor să-și trăiască pe deplin tristețea. Ceea ce ai

fost învățat să faci în schimb este probabil ceea ce faci în continuare ca adult. Iată cîteva dintre cele mai frecvent întîlnite stratageme pentru a evita trăirea directă a durerii:

- *Te înfurii.* Asta e valabil mai ales pentru bărbați, fiindcă mulți băieței sînt învățați că plînsul nu e masculin. Cultura noastră tinde să accepte mai degrabă expresiile fățișe de furie la băieți și bărbați. Dacă ai fost crescut astfel, tinzi să crezi că ești furios – și să-ți stîrnești furia – ori de cîte ori ești nefericit. Înjurăturile, răcnetele sau lovirea obiectelor pot aduce o eliberare fizică imediată, ceea ce-ți permite să „scapi" de ceea ce simți înainte să ai prilejul de a percepe acea stare și de a reflecta asupra adevăratei sale origini.
- *Dai vina pe altcineva.* Ar putea fi partenerul tău, părinții tăi, un partid politic cu vederi opuse sau un șofer anonim care ți-a tăiat calea. Învinuirea seamănă cu furia, numai că în loc să-ți eliberezi trăirile afective, le raționalizezi. Începi să construiești în minte un rechizitoriu pentru a demonstra cît de mult greșește altcineva. Probabil că ai învățat să procedezi astfel într-o casă în care disputele și discuțiile în contradictoriu înlocuiau exprimarea deschisă a trăirilor afective.
- *Dai vina pe tine însuți.* Îți spui că simțămintele tale sînt meschine. Îți spui că ești un papă-lapte, un miorlăit sau un bleg. Îți impui imperativ să te aduni. Dacă așa reacționezi de obicei, probabil îți poți aminti că în copilărie ți se făceau reproșuri cînd erai dezamăgit. Poate ți se spunea că ești „răsfățat" sau ți se amintea că alții o duc mai rău.
- *Găsești scuze celuilalt.* Dacă faci asta foarte des, probabil că o faci sub eticheta „iertării" și consideri că e o virtute a ta. Dar dacă nu recunoști că te simți îndurerat, nu ierți cu adevărat. Cînd primul tău impuls e să-i găsești scuze celui care te-a dezamăgit, înseamnă că raționalizezi situația în loc să simți. Poate că ți-ai creat această stratagemă în copilărie dacă exprimarea

dezamăgirii tale părea să-i îndurereze pe părinți. Decît să riști să produci suferință altcuiva, tinzi să-ți negi propriile trăiri.

- *Distragerea atenției*. Dezamăgirea bebelușilor și a copiilor e foarte zgomotoasă. Cum aproape toți părinții încearcă uneori să distragă atenția copiilor lor cînd aceștia țipă, autodistragerea atenției ca remediu pentru durere lăuntrică e aproape universală. Îți pui o suzetă în gură – ceva de băut, o gustare sau o țigară. Sau te amorțești în fața televizorului ori a calculatorului. Poate că meditezi sau faci sport – obiceiuri sănătoase, dar care constituie totuși o cale de evitare dacă le folosești ca să nu trebuiască să te confrunți cu propriile simțăminte.
- *Istericalele*. Pentru unii părinți, a ceda în fața crizelor de furie ale copilului e calea cea mai rapidă de a pune capăt exprimării teatrale a simțămintelor acestuia. Copiii lor învață că un acces de furie le va aduce ceea ce vor și le va permite să evite experiența dezamăgirii. Tiranii și maestrele dramelor pot părea conștienți de ceea ce simt, dar rareori ajung la un catharsis autentic sau la identificarea cu adevărat a ceea ce-i supără. Manifestările exterioare devin un substitut pentru simțirea autentică.

După ce ți-ai identificat strategia de evitare a tristeții, următorul pas e să-ți impui să n-o mai folosești. Cînd te surprinzi că ții o tiradă mînioasă, construiești un rechizitoriu în minte, găsești scuze cuiva, evadezi din lume în fața televizorului sau te îndopi fără noimă, oprește-te o clipă. Lasă ceea ce se întîmplă apoi, orice ar fi, să te inunde fără a încerca să te împotrivești. Stai în contact cu tine însuți cîteva minute.

Pe măsură ce înveți să stabilești legătura cu ceea ce simți în prezent, caracterul familiar al acelor simțăminte va începe să te izbească. Amintirea altor situații în care ai simțit același lucru te va conduce la originea acelei trăiri în copilăria ta. Ceea ce-ți amintești nu e neapărat să fie o întîmplare traumatică de proporții. E mult mai

probabil să fie ceva subtil, ca acel simțămînt de gol lăuntric pe care-l avea Morrie cînd se întorcea de la școală sau ceea ce simțea Stan cînd era smuls de la cărțile lui ca să facă treabă în casă. Vei începe să vezi relația dintre amintirea afectivă din copilărie și ceea ce a declanșat același simțămînt în prezent.

La început, intensitatea suferinței tale ar putea să te alarmeze, iar persistența ei în timp te poate descuraja. Durerea pe care majoritatea oamenilor o poartă cu ei pînă la vîrsta adultă, chiar și din ceea ce ei consideră că a fost o copilărie „normală“, e îngropată adînc. Dezgroparea ei e zguduitoare. Probabil că ai refuzat s-o simți ani mulți. Prima oară cînd te confrunți în sfîrșit cu ea, e posibil să trăiești un catharsis. Poate că tragi un plîns zdravăn și constați că apoi te învăluie un sentiment de împăcare. Îți spui: ce ușurare să mă descotorosesc în sfîrșit de asta! Dar ușurarea ta e de scurtă durată, fiindcă odată ce recunoști o pierdere, alte pierderi se înșiră după ea, cerînd zgomotos atenție. Cînd începi în sfîrșit să-ți jelești copilăria, constați că jelești toți anii care-au trecut de atunci, toți anii în care ai purtat povara pierderii pe care n-ai plîns-o. Începi să-ți dai seama că acea povară te-a îngreunat, te-a împiedicat și a despuiat prezentul de bucurie. Aceste revelații devin noi surse de durere. Poți ajunge să te întrebi dacă vei atinge vreodată capătul suferinței.

Doliul e un proces, nu o întîmplare. Nu te poți scutura de durerea pe care ai purtat-o în tine toată viața într-o singură clipă de catharsis. Suferința ta se va vindeca, dar nu vei putea să identifici momentul cînd s-a produs vindecarea. La fel ca o rană fizică, prinde coajă și apoi reîncepe să sîngereze de fiecare dată cînd coaja e zgîndărită. Apoi, într-o zi, constați că acea coajă a căzut. Cînd? Rana nu mai sîngerează, dar pielea e încă sensibilă și roz. După o vreme, examinezi locul și constați că a mai rămas doar o cicatrice vagă. Rana te-a marcat, dar nu te mai doare.

E important să-ți exprimi durerea – preferabil în fața cuiva. Suferința se vindecă mai repede cînd e împărtășită unei persoane.

Dacă nu-ți stă în fire să vorbești cu oamenii despre tristețea ta, poți începe exprimînd-o pentru tine. Ai putea scrie o scrisoare părintelui care te-a dezamăgit. (Nu trebuie s-o expediezi.) Ai putea să scrii într-un jurnal sau să vorbești cu tine însuți cu voce tare.

După ce te-ai obișnuit să vorbești cu tine însuți despre tristețea ta, sperăm că vei începe să te destăinui partenerului de viață. Crede-ne, partenerul tău nu va considera asta ca pe o povară. Jelirea indirectă dă naștere la discordie. Jelirea directă creează apropiere. Îți ajuți partenerul să te cunoască mai bine și te deschizi spre a primi alinare. De asemenea, cînd îi împărtășești partenerului suferința ta, îi arăți că nu poartă vina pentru ceea ce simți – lucru care aduce o mare ușurare în multe căsnicii.

Cînd partenerul tău e cel care-și exprimă durerea, s-ar putea să nu știi ce să faci. Principalul lucru e să ții minte ce să *nu* faci. Nu încerca să-ți înveselești partenerul. Dacă e trist, *are nevoie* să fie trist. A spune ce nu trebuie e întotdeauna rezultatul încercării de a alunga trăirile afective ale celuilalt. Lasă-ți partenerul să trăiască pe deplin ceea ce simte. Atît timp cît ești cu adevărat dispus să-ți lași partenerul să fie trist, orice spui sau faci va fi potrivit.

CÎND SĂ JELIM?

Ți-ai jelit vreodată ziua nunții? Ai jelit nașterea primului tău copil? Ți-ai exprimat regretul față de o promovare și o mărire de salariu? Dacă nu, probabil că ai nevoie s-o faci. Orice schimbare, chiar și cea în bine, presupune o pierdere. Dacă astăzi te dezvolți, înseamnă că renunți la o părticică din cel care erai ieri. E important să-ți amintești să-ți iei rămas-bun.

Cînd, după cinci ani de planificare, ne-am mutat în sfîrșit în casa visurilor noastre, eram în culmea încîntării. Casa era tot ce speraserăm și chiar mai mult. Eram mîndri de ceea ce realizaserăm împreună. Totuși, odată ce ne-am instalat, relația noastră a părut să se

deterioreze. Ne răsteam unul la altul pentru fleacuri și am început să cultivăm micile supărări în loc să le lămurim imediat, cum făceam totdeauna în trecut. Într-o seară, după o ceartă deosebit de idioată, Morrie a rupt tăcerea incomodă cu un oftat.

— Singura problemă în Montana e că nu poți găsi o farfurie de supă bună cu pîine nedospită, a spus el.

Arleah a oftat și ea.

— Ce-mi lipsește cu adevărat e felul cum intra soarele după-amiaza pe fereastra bucătăriei din casa noastră cea veche.

Cu asta, digul s-a sfărîmat și am dat drumul amîndoi unui torent de tristețe pentru tot ce lăsaserăm în urmă în Chicago. Nu era vorba că ne-am fi regretat mutarea. Noua casă era ceea ce ne doream cu adevărat. Dar ca să ne împlinim visul, a trebuit să renunțăm la vechiul nostru cămin. Amîndoi ezitaserăm să ne împărtășim sentimentul de tristețe provocat de acest lucru. Durerea pe care am încercat s-o reprimăm dădea pe-afară sub forma iritabilității. Odată ce am fost în stare să o înfruntăm direct, nu ne-am mai certat.

Ceea ce e valabil în cazul nostru e valabil pentru cupluri în general. Certurile prostești sînt un semn de pierdere care n-a fost jelită. Dacă nu jelești direct o pierdere, tristețea va ieși la iveală indirect și-ți va otrăvi relația. Iritarea, meschinăria sau senzația generală de „nu-s în apele mele“ sînt simptome ale unei suferințe subiacente.

Dedicarea față de dezvoltarea personală determină mereu pierderi, pentru că de fiecare dată cînd înaintezi și îmbrățișezi noul trebuie să renunți la ceva vechi. Cu cît ești mai treaz și mai prezent în viața ta, cu atît vei simți mai tare pierderile. Fiecare dintre ele trebuie jelită. Schimbările fericite nu te fac să *simți* fericire dacă pierderile pe care le presupun nu sînt plînse. Îți spui mereu că ar trebui să fii fericit și nu înțelegi de ce nu ești. Reziduurile de tristețe care otrăvesc schimbările pozitive dacă nu sînt recunoscute pot să te facă, în timp, să eziți să întreprinzi noi schimbări. Începi să ai impresia că nimic nu te face cu adevărat fericit și că schimbarea nu merită

riscul. A jeli ceea ce lași în urmă este secretul pentru a simți fericire autentică în urma schimbărilor pozitive.

Poate că toate astea îți sună sumbru. Poate îți faci impresia că, dacă ne urmezi sfatul, căsnicia ta se va transforma într-un priveghi perpetuu. Nu se va întîmpla așa. Durerea purtată în suflet din trecutul îndepărtat pare foarte grea și vindecarea ei poate să ceară mult timp. Dar pe măsură ce te despovărezi de pierderile din trecut jelindu-le, începi să trăiești mai deplin prezentul. Rareori se întîmplă ca pierderile de fiecare zi cu care te confrunți în prezent să te sfîșie la fel de mult ca acelea vechi, și jalea pe care ți-o provoacă durează de obicei puțin. Pierderile din prezent nu te pun la pămînt dacă le recunoști imediat ce apar.

Îi spui partenerului tău: „Mi-am dat seama azi că n-am să mai reușesc niciodată să încap în blugii mei cei vechi. Mă simt amărîtă rău din cauza asta.“ Asta înseamnă jelire. Înainte ca ziua să se încheie, ai depășit-o. E un curs al lucrurilor infinit preferabil decît să cazi pradă unei depresii prelungite a vîrstei de mijloc sau să ai o aventură ca să te convingi că încă mai ești atrăgătoare – lucru care se întîmplă adesea cînd schimbările aduse de înaintarea în vîrstă nu sînt jelite în mod deschis.

Oricît de paradoxal ar părea, a jeli trecutul constituie calea către fericirea în prezent. Cînd începi să intri în legătură cu durerea proprie, vei descoperi că partenerul tău nu e sursa simțămintelor tale negative. Partenerul nu constituie o problemă și, pînă la urmă, nu trebuie să lucrați la relația voastră.

mit **Altruismul și dăruirea față de alții dau naștere la cele mai bune relații.**

Limitele clare și granițele dau naștere la respect reciproc și la relații durabile. **realitate**

Capitolul 4

Majoritatea istorisirilor pe care le avem de relatat în această carte sînt despre succese. Majoritatea clienților noștri nu numai că rezistă la crizele care i-au determinat să ne ceară ajutorul, ci mai mult, ies din ele cu căsnicii mai puternice și mai fericite. În acest capitol îți vom povesti despre două căsnicii care s-au încheiat cu divorțuri urîte. Începem cu relatările acestea de avertizare ca să-ți arătăm cu maximă claritate cît de distructiv este mitul sacrificiului de sine. Dintre toate miturile legate de relații, acesta e cel mai profund întipărit în cultura noastră. De asemenea, este probabil singurul mare obstacol în calea fericirii conjugale.

Bernard și Stacy s-au cunoscut la colegiu, unde Bernard se pregătea pentru facultatea de medicină. Stacy abia dacă-și mai poate aminti care fusese specializarea ei inițială, fiindcă după ce s-a îndrăgostit, Bernard a devenit specializarea ei. Cînd s-au căsătorit, ea a renunțat la studii și s-a angajat cu normă întreagă ca asistent administrativ. Și-a susținut financiar soțul și pe ea însăși în timp ce Bernard și-a încheiat studiile de medicină, și-a plătit împrumuturile din studenție și și-a făcut clientelă. După ce au ajuns la stabilitate financiară, Stacy a renunțat bucuroasă la serviciul pe care-l urîse mereu și a început să facă copii. În următorii cincisprezece ani, s-a dedicat creșterii celor doi copii ai lor și gestionării gospodăriei. Se mîndrea că sprijină viața profesională a lui Bernard făcînd ca viața acasă să-i fie ușoară. Cînd venea de la serviciu, îl întîmpina un mediu elegant și impecabil, mese delicioase și progenituri cu rezultate excelente la școală. Stacy se ocupa de toate obligațiile lor sociale: dădea dineuri elegante, făcea cumpărăturile de Crăciun pentru Bernard și-și amintea să trimită felicitări semnate cu numele lui tuturor prietenilor și rudelor sale.

Nu neglija nici latura conjugală a relației lor. Muncise din greu ca să-și păstreze silueta și să întrețină romantismul căsniciei lor. Chiar și așa, Stacy bănuia că Bernard îi e necredincios. Nu descoperise niciodată dovezi irefutabile și nici nu le căuta. Răspunsurile

lui evazive ocazionale la întrebarea unde a fost erau principalul indiciu. În loc să afle dacă bănuielile ei sînt întemeiate sau nu, Stacy și-a dublat eforturile de a fi o soție și iubită minunată. Avea încredere că, chiar dacă mai călca pe de lături uneori, Bernard n-o va părăsi niciodată și nici nu va periclita căsnicia lor cu o legătură serioasă. Credea că purtarea geloasă și acuzatoare e cea mai sigură cale de a înstrăina un bărbat. „Așa-s băieții“, își spunea ea în rarele ocazii cînd se gîndea la asta.

S-a dovedit că Stacy a calculat greșit. Într-o seară, Bernard a venit acasă și a anunțat-o că a întîlnit pe altcineva. Relația dura de peste un an, iar el era foarte îndrăgostit. I-a cerut să divorțeze.

Dacă povestea asta arhicunoscută te plictisește de moarte, deșteptarea! Îți dăm un test-surpriză. Hai să vedem dacă, doar pe baza informațiilor pe care le-am furnizat pînă aici, poți ghici identitatea acelei „altcineva“ a lui Bernard:

a. E manichiuristă, aspiră să devină model pentru lenjerie intimă și o cheamă Bambi.

b. E recepționera veselă și eficientă care-i vrăjește pe pacienții lui și-i masează umerii cînd se întoarce în cabinet după o zi lungă în sala de operații.

c. E mondena zveltă, stilată care prezidează Asociația Femeilor la spital și care i-a făcut o introducere foarte măgulitoare cînd el a luat cuvîntul la prînzul festiv lunar al asociației.

d. E o fotoreporteră cam neîngrijită, cu doi ani mai mare ca el, care s-a împotrivit vehement cînd Bernard, distrat, a urcat într-un taxi pe care îl oprise ea.

Posibilitățile a, b și c se derulaseră obsesiv în fantasmele chinuitoare ale lui Stacy. Ca să i-l fure pe Bernard, rivala trebuie să fie ori mai tînără și mai frumoasă decît ea, ori mai bună chiar decît ea la ceea ce făcea în mod caracteristic – să-l îngrijească pe Bernard și să-i creeze o imagine bună. Nici în cele mai teribile coșmaruri nu

i-ar fi trecut prin cap posibilitatea că Bernard ar vrea s-o părăsească pentru o ziaristă ambițioasă, pentru care realizările culinare se rezumau la a comanda pizza și pentru care alegerea în materie de modă însemna o șapcă de baseball și adidași. Dar asta s-a întîmplat. Bernard s-a îndrăgostit de Barb nu pentru că ar fi fost mai tînără, mai frumoasă sau mai înțelegătoare decît soția lui. Nu era nici una, nici alta. S-a îndrăgostit de ea pur și simplu fiindcă era mult mai *interesantă*.

Stacy a simțit ostilitate față de ceea ce ea percepea ca fiind nedreptatea situației.

— Sigur că e interesantă! Și eu aș fi interesantă dacă n-aș fi renunțat la colegiu ca să te susțin pe tine. Aș fi și eu interesantă dacă mi-aș lăsa copiii la mama și m-aș duce să fotografiez bivoli! Aș fi grozav de interesantă dacă aș alerga seara prin tot orașul în loc să-ți reîncălzesc cina și să-ți pregătesc baia!

— Da, îndrăznesc să spun că ai fi, a replicat Bernard meditativ. Mă întreb de ce nici unuia din noi nu i-a trecut asta prin minte pînă acum.

Poate că o vezi pe Stacy în postura de victimă. Dacă este așa, nu e victima lui Bernard. E victima mitului care spune că devotamentul altruist menține căsnicia viabilă. De fapt, nimic nu ucide un mariaj mai repede. Adevărul brutal este că majoritatea serviciilor pe care i le oferea Stacy lui Bernard puteau fi foarte ușor îndeplinite de altcineva. Poți angaja menajeră, furnizori pentru petreceri, persoane care să se ocupe de cumpărăturile tale și secretare pentru treburile mondene. Doar un partener adevărat este de neînlocuit. După douăzeci și cinci de ani de căsnicie, Bernard era legat de Stacy în principal printr-un atașament sentimental față de trecut și o „recunoștință“ care era de fapt doar părerea vinovată că *trebuie* să-i fie recunoscător.

După cum vedem noi lucrurile, Stacy l-a părăsit pe Bernard cu mult înainte ca el să anunțe că o părăsește oficial. Trăind prin Bernard în loc să-și cultive o viață proprie, ea nu a devenit o

persoană deplină și, prin asta, l-a privat de o parteneră deplină. Îngrijindu-se de toate nevoile lui, ea nu numai că a eșuat în ce privește propria dezvoltare, ci de asemenea a eșuat să-l provoace pe Bernard să se dezvolte. Îl trata ca pe un băiețel incapabil să aibă grijă de el însuși. La patruzeci și opt de ani, Bernard nici măcar nu știa cum să pună în funcție mașina de spălat sau filtrul de cafea. Dependența lui de ea în privința gospodăriei și dependența ei economică față de el făcuseră de multă vreme ca divorțul să fie de neconceput pentru amîndoi. Și totuși, singurătatea lui Bernard era atît de acută, încît atunci cînd a apărut posibilitatea intimității reale cu altă parteneră, și-a găsit curajul necesar pentru a-și depăși dependența.

Stacy n-a făcut același lucru. La apariția amenințării cu divorțul, și-a dublat eforturile pentru a se dovedi indispensabilă. Vinovăția, recunoștința și dependența erau singurele lucruri care îl legau pe Bernard de ea, iar caracterul disperat al acestor măsuri a devenit vizibil cînd el și-a exprimat dorința de a evada. Ea i-a făcut reproșuri amare, amintindu-i că renunțase la tot pentru el. Însă cînd el a întrebat-o „La ce anume ai renunțat?“, ea n-a știut ce să răspundă. Nu-și putea aminti să-și fi dorit vreodată altceva decît rolul de femeie casnică. Faptul că se căsătorise cu Bernard la o vîrstă atît de fragedă îi permisese să fugă de întrebările la care încă nu știa să răspundă, întrebări despre identitatea ei și rolul ei în lume. Tot nu aflase răspunsul la aceste întrebări, dar în loc să se confrunte cu ele acum, s-a concentrat asupra încercărilor de a-l face pe Bernard să se simtă vinovat. Strategia s-a întors împotriva ei. După ce i-a răbdat un an reproșurile, Bernard a ajuns la concluzia că și-a făcut penitența și că poate trăi cu vinovăția sa. I-a dat la partaj tot ce i-a cerut și apoi a mers să trăiască fericit, chiar dacă sărac, cu femeia pe care ajunsese s-o considere cea mai dragă prietenă a lui.

Povestea lui Sebastian și a lui Colleen e tot atît de bizară în detaliile ei pe cît e de banală cea a lui Bernard și Stacy, dar dinamica

subiacentă este în esență aceeași. În acest caz, soțul a fost cel care a adoptat rolul victimei sacrificiului.

Sebastian și Colleen avuseseră dintotdeauna ca valori comune dezvoltarea personală și comunicarea sinceră. Colleen era plină de voință și independentă, iar Sebastian o plăcea așa. Îl mulțumea întotdeauna s-o vadă înflorind în felul pe care și-l alegea singură. Ca fost alcoolic, el făcuse multă terapie personală și era mult mai deschis în privința sentimentelor sale decît numeroși soți. Profunzimea și sinceritatea interacțiunilor dintre ei era unul dintre adevăratele puncte forte ale căsniciei lor. Amîndoi se așteptau ca mariajul să dureze, tocmai fiindcă nu-l considerau a fi un lucru de la sine înțeles.

Necazurile au început cînd Colleen și-a exprimat nemulțumirea în privința vieții lor sexuale. Sebastian a fost nedumerit. El crezuse că totul e în regulă. Chiar și așa, era dispus să accepte provocarea de a-și lărgi orizontul. Cînd ea a propus să pună împreună în practică unele dintre fantasmele pe care le avea, el a acceptat cu entuziasm. Cum în colegiu avusese drept principală specializare teatrul, a găsit în cerințele lui Colleen o cale nouă și incitantă de a-și folosi niște talente care hibernau de multă vreme. Au început să cutreiere împreună magazinele cu vechituri în căutare de costume și accesorii. Pentru a cincisprezecea aniversare a căsătoriei lor, Sebastian s-a întrecut pe sine punînd în scenă fantasma de viol colectiv a lui Colleen. A ridicat un gard din plasă de sîrmă în dormitor și a jucat rolul a cinci membri ai unei bande.

Din păcate, faptul de a fi violată în grup de propriul ei soț n-a fost suficient pentru a potoli apetitul tot mai mare al lui Colleen pentru varietate și risc în materie de sex. La îndemnul ei, au început să seducă alte cupluri. În acest punct, Sebastian a început să se simtă incomod. Primele nopți de felul ăsta și le-a petrecut oferind Valium și batiste de hîrtie soției tulburate din celălalt cuplu, în timp ce Colleen se distra cu soțul. Temîndu-se că o va dezamăgi, nu i-a

dezvăluit gelozia pe care o simțea față de celălalt bărbat și nici stîngăcia față de femeie. A acceptat încă o aventură de felul ăsta și credea că face progrese cînd a putut să se bucure de intimitatea cu soția celuilalt. De fapt, i-a plăcut atît de mult încît a vrut să continue s-o vadă. Colleen s-a opus acestei propuneri, fiindcă ea și cu soțul nu se potriviseră. Sebastian a capitulat imediat, ușurat în taină de ideea implicită că singurele aventuri sexuale permise în căsnicia lor erau cele întreprinse împreună. Își spunea că, după monogamie, asta e cea mai bună variantă.

Au început să frecventeze baruri rău famate, unde Sebastian lega cunoștință cu te miri ce personaj periculos ochea Colleen și-l invita la ei acasă. Era prea ocupat să facă pe proxenetul pentru nevastă-sa ca să-și alegă partenere pentru el și, oricum, femeile care frecventau astfel de localuri nu erau genul lui. După ce se întorceau acasă, avea grijă să rămînă prin preajmă, ca nu cumva Colleen să constate că nu e în largul ei cu derbedeul ales și să aibă nevoie să fie salvată. Cum dorința ei de sex riscant creștea, Sebastian a început să se teamă că va încerca să facă cuceriri pe cont propriu și se va expune la pericole reale. Se prefăcea entuziasmat de ieșirile lor, sperînd că ea nu va fi tentată să-l lase acasă.

Sebastian se gîndea rareori la nemulțumirea lui față de întorsătura perversă pe care-o luase viața lor. Nu se plîngea – nici măcar în intimitatea propriilor gînduri – de refuzul lui Colleen de a avea cu el interacțiuni care să semene cît de cît cu sexul normal, de gelozia lui față de ceilalți parteneri ai ei sau de teama că soția lui devenea grav dezechilibrată. Ori de cîte ori îl cuprindea anxietatea, își dubla pur și simplu eforturile de a-i oferi ceea ce voia. Colleen îl respingea ca iubit, dar el credea că în calitate de proxenet îi este indispensabil. Totuși, cu cît îi făcea mai mult pe plac, cu atît ea părea mai disperat de nefericită.

În cele din urmă, Colleen și-a găsit un nou iubit din proprie inițiativă și Sebastian n-a mai putut nega că e îngrozit că o pierde.

A insistat să-l cunoască pe acel bărbat și a încercat să devină prieten cu el. Amantul lui Colleen hoinărea prin casă în halatul lui Sebastian, în timp ce acesta pregătea micul dejun pentru cei doi. Departe de a fi recunoscătoare pentru acest act de autoînjosire, Colleen l-a tratat cu dispreț. Data următoare cînd amantul a venit în vizită, ea a insistat să petreacă weekendul singură cu el. În loc să-i oblige să meargă la un hotel, Sebastian s-a dus el și și-a luat o cameră. În acel weekend a reînceput să bea, după optsprezece ani de abstinență.

Trei ani mai tîrziu, Sebastian și Colleen au divorțat. Sebastian s-a îngrășat cu douăzeci și cinci de kilograme, și-a pierdut serviciul și a ajuns într-un stadiu de alcoolism care-l face handicapat. Își flutură enorma suferință ca pe un steag de reproș la adresa fostei lui soții. Povestește oricui îl ascultă cu cîtă cruzime l-a folosit ea și l-a abandonat, după ce el a sacrificat totul pentru ea. Între timp, Colleen a surprins pe toată lumea legînd o relație stabilă cu un profesor de drept, un bărbat potolit. În mod ironic, limitele impuse de noul ei soț au fost cele care i-au permis să ajungă la un dram de satisfacție sexuală: „Sebastian și cu mine eram atît de contopiți unul cu altul, încît de la o vreme nu mai puteam să-l văd ca pe o persoană separată. Pentru mine nu mai era bărbat. Era exact ca un… ca un membru în plus care creștea din mine, mă împiedica, îmi stătea în cale. Retrospectiv, cred că în toate brutele pe care le agățam căutam un singur lucru: un bărbat pe care să nu-l pot controla."

DE CE SÎNT ABANDONATE PREȘURILE DE ȘTERS PE PICIOARE?

Acestea sînt niște povestiri dureros de relatat. Lui Stacy și Sebastian le pare că foștii lor parteneri de viață i-au exploatat ani de zile și apoi i-au aruncat fără milă cînd n-au mai avut ce face cu ei. Mitologia culturii noastre e de așa natură, că Stacy și Sebastian își pot găsi din belșug simpatizanți care sînt de acord cu ei că au fost

trădați. Poate cel mai crud fapt dintre toate este acela că Bernard și Colleen, „durii" din aceste căsnicii, și-au găsit fericirea în noi cupluri, pe cînd partenerii lor au rămas plini de ostilitate și au refuzat să riște să fie răniți din nou. Ai putea fi tentat să conchizi că viața e nedreaptă.

De fapt, e mult mai dreaptă decît pare la prima vedere. Dacă Sebastian și Stacy ar fi fost motivați de un altruism autentic, acum nu și-ar mai urî foștii soți pentru că și-au găsit fericirea cu altcineva. În spatele altruismului lor era un pact implicit: „Voi avea grijă de tine și mă voi lăsa folosit dacă, în schimb, promiți să nu mă părăsești niciodată." Ăsta era pactul nerostit care a fost încălcat și motivul pentru care cei doi se simt îndreptățiți acum să aibă resentimente. Cînd faci un astfel de pact, n-ai o căsnicie. Ai o luare de ostatici. Uniunea nu se bazează pe iubire, ci pe frică. Se bazează pe slăbiciune reciprocă, nu pe caracter și valori.

Să iei un ostatic și să spui că e vorba de iubire este o minciună ce dă naștere altor minciuni. În ciuda comunicării deschise ce caracterizase primii ani ai căsniciei lor, Sebastian a început s-o mintă pe Colleen – și să se mintă singur – încă de cînd ea a propus schimbul de parteneri. Acea propunere a conturat pentru el perspectiva de a fi abandonat, așa că a început să mintă din disperare. Și-a negat gelozia, sentimentul de respingere, disconfortul provocat de noul lor stil de viață și grijile față de stabilitatea ei emoțională. Purtarea lui în acea perioadă a fost profund nesinceră și, ca atare, nedemnă de încredere. Furia pe care a ascuns-o chiar și de sine însuși și-a găsit pînă la urmă exprimarea în întoarcerea lui la sticlă. Autodistrugerea este răzbunarea supremă cînd pactul nerostit e încălcat. Este abandonarea supremă a partenerului.

Deși comportamentul sexual al lui Colleen pare să fi fost factorul precipitator, punctul șubred care a dus în cele din urmă la dezmembrarea căsniciei a fost prezent încă de la început. Bărbatul care se oferă să rabde umilințele pe care le-a îndurat Sebastian

nutrește, evident, o frică de abandon mai mare decît cea obișnuită. El fusese *mereu* dispus ca, dacă lucrurile se înrăutățeau, să se abandoneze pe sine ca să-și păstreze soția. După cum s-a exprimat Colleen, erau „contopiți" – cu rezultatul previzibil că sexul încetase să mai fie incitant. Ea nu-și putea percepe soțul ca pe un membru al sexului opus, fiindcă el nu i se opusese niciodată. În loc să fie un adevărat parteneriat, căsnicia lor devenise o uniune simbiotică.

Bernard și Stacy erau și ei contopiți. Deși Stacy îl aștepta în fiecare seară cu cina, oricît de tîrziu, pentru Bernard era ca și cum n-ar fi fost nimeni acasă. Se simțea singur cu ea. Stacy era atît de concentrată asupra nevoilor lui, încît atunci cînd se uita la ea, tot ce vedea era imaginea propriilor nevoi, reflectată înapoi spre el. Bernard a devenit într-adevăr tot mai egocentric și mai pretențios, fiindcă pretențiile lui erau singurul context în care soția lui părea dispusă să interacționeze cu el. Nu e deloc de mirare că a fost atras de o femeie care a protestat aprig cînd el a încercat să-i ia taxiul. Asertivitatea i-a dat lui Barb un aer de „altceva" care n-a încetat nici o clipă să-l fascineze. În mod paradoxal, delimitarea clară dintre ei l-a împiedicat să se simtă singur cu ea. Cu Barb, era mereu cineva acasă.

CUM AJUNG CĂSNICIILE SĂ SE TRANSFORME ÎN UNIUNI SIMBIOTICE?

Cînd sîntem bebeluși, simbioza cu mama e condiția de care depinde însăși viața noastră. Dacă mama nu ne intuiește nevoile pe care nu le putem exprima în cuvinte și nu le satisface, riscăm să murim. Sîntem la fel de dependenți de afectivitatea ei ca și de îngrijirile fizice pe care ni le acordă, căci sugarii care nu sînt ținuți în brațe și cărora nu li se acordă atenție se dezvoltă prost și uneori chiar mor. Mama lui Sebastian, care a suferit de o gravă depresie postpartum după nașterea lui, l-a respins în pruncie. La fel ca toți copiii, el a crezut că poartă vina pentru simțămintele mamei. Ca

adult, își păstrează convingerea profundă și necercetată că dacă e abandonat afectiv, merită să moară. Și demonstrează lucrul ăsta omorîndu-se lent cu alcoolul.

Puține mame sînt atît de neadecvate ca mama lui Sebastian. Celor mai mulți dintre noi ni s-au împlinit nevoile simbiotice în pruncie. Dacă aceste nevoi sînt îndeplinite pe deplin, le lăsăm în urmă în mod firesc și trecem de bună voie la mai multă independență. Acest proces firesc o ia razna cînd mama încearcă fie să-l grăbească, fie să i se împotrivească. Mulți avem modele familiare perturbate legate de simbioză. Unii dintre noi n-au avut parte de suficientă simbioză și duc cu ei nevoia neîmplinită în viața de adult. Alții au sesizat anxietatea sau împotrivirea mamei cînd au început să-și afirme independența și simt și acum anxietate în raport cu afirmarea independenței.

Primele stadii ale îndrăgostirii sînt o revenire extatică la simbioză. Devenim centrul atenției persoanei iubite, iar ea devine centrul atenției noastre. Pare că ne citim reciproc gîndurile, nu ne plictisim niciodată să fim împreună și găsim că pînă și defectele și idiosincrasiile celuilalt sînt pur și simplu adorabile. În cele din urmă, această stare se încheie. E prima pierdere majoră pe care o traversăm cu partenerii noștri. E un lucru trist, care trebuie jelit. Însă este esențial să trăim această pierdere. Faza lunii de miere, care consumă foarte multă energie, pune temelia apropierii ce permite ulterior existența unei relații cu consum redus de energie. Parteneriatul care ne va ajuta să traversăm dificultățile și responsabilitățile vieții adulte nu poate începe decît după ce depășim stadiul simbiotic. Rădăcinile foarte multor probleme conjugale pot fi găsite în ezitarea de a renunța la o simbioză căreia i-a expirat termenul. Treptat, laptele se acrește, dar noi refuzăm să-l aruncăm.

Am descris două căsnicii simbiotice în care rolul de îngrijire îi revenea constant unuia dintre parteneri. În alte căsnicii, rolul de îngrijire trece mereu de la unul la altul. El are grijă de ea în timpul

unei crize; cîteva luni mai tîrziu, el trece printr-o criză și ea are grijă de el. O astfel de căsnicie tinde să se confrunte cu numeroase crize, fiindcă înscenarea unei urgențe de natură interioară sau exterioară constituie singura cale de a ieși din rolul de îngrijire cînd devine obositor. Cuplurile de acest fel cred că relația lor e reciprocă și că are un tipar sănătos de a primi și oferi, fiindcă fiecăruia dintre soți îi vine rîndul să joace rolul copilului. Simptomul care arată că relația este de fapt o uniune simbiotică constă în faptul că acei parteneri nu se simt apropiați unul de altul decît în situație de criză. Complicațiile și dramatismul devin substitutul intimității.

Este căsnicia ta o uniune simbiotică? Iată cîteva dintre semnele trădătoare:

- Partenerul tău întreabă „Ce ai chef să facem astă-seară?", iar tu răspunzi „Nu știu. Tu ce ai chef să facem?". Sau invers. Fiecare dintre voi e atît de preocupat să-l mulțumească pe celălalt, încît se pare că nu reușiți să identificați nici o dorință proprie. Pînă cînd nu afli ce vrea partenerul, nu știi cu adevărat ce vrei.
- Nu poți lua nici măcar decizii minore fără a-ți consulta partenerul – sau partenerul tău nu poate lua decizii fără a te consulta pe tine. Fie unul dintre soți ia toate hotărîrile, fie ambii se lasă unul în baza celuilalt în asemenea măsură, încît practic nu se mai ia nici o hotărîre.
- Toată activitatea voastră de socializare se face în cuplu. Dacă faci cunoștință cu o persoană care-ți place și partenerul tău nu o agreează, nu dai curs acelei prietenii.
- Unul dintre voi încearcă mereu să-l controleze pe celălalt. Partenerul controlator ridiculizează gusturile și interesele celuilalt, iar partenerul submisiv renunță să-i mai placă ceea ce partenerul lui disprețuiește. Partenerul controlator oferă constant sfaturi nesolicitate privind chestiuni pe care orice adult le poate judeca și singur.

- Unul dintre voi (sau amîndoi) e înclinat spre accese de gelozie iraționale. Te simți amenințat dacă partenerul tău se îndrăgostește de un star de cinema sau el se simte amenințat dacă te împrietenești cu un membru al sexului opus. Posibilitatea ca partenerul tău să simtă chiar și o atracție trecătoare față de altcineva îți pare absolut catastrofică.
- Dacă partenerul tău e supărat pe tine sau dezamăgit de tine, nu te poți simți mai bine decît atunci cînd și el se simte mai bine. Dacă partenerul tău e nefericit în general, presupui că e vina ta.
- Ești profund nemulțumit de un aspect important al vieții tale – meseria pe care o practici, unde locuiești, visele și aspirațiile pe care le-ai lăsat să rămînă în urmă și așa mai departe – și dai vina pe căsnicia ta pentru asta. Crezi că fericirea partenerului tău depinde de sacrificarea dorințelor proprii.
- Consideri că acțiunile independente ale partenerului se reflectă asupra ta. Dacă partenerul tău poartă cămașă în dungi la pantaloni în carouri sau spune o glumă la care nu rîde nimeni, te simți rușinat. Dacă partenerul tău jignește pe cineva cunoscut, te simți răspunzător de îndreptarea lucrurilor.
- Chiar și acum, că ești adult, te temi să-ți dezamăgești un părinte sau pe amîndoi. Te lași controlat de reacțiile de neplăcere ale membrilor familiei. Adulții care nu și-au declarat independența față de familia de origine tind să formeze legături simbiotice cu partenerii lor de viață.

Toate aceste simptome de simbioză au în comun credința subiacentă că afirmarea de sine a unuia dintre parteneri îl va face pe celălalt să sufere și va deteriora relația. Dacă ești întrebat de ce accepți ca aceste condiții indezirabile să se perpetueze, răspunzi descriindu-ți partenerul și nu pe tine. Îți prezinți partenerul ca explicație pentru ceea ce gîndești, simți sau faci. În fața insistențelor, vii

în cele din urmă cu argumentul că a te afirma pe tine însuți ar fi un act de egoism.

TABUUL EGOISMULUI

Nu există cale mai rapidă de a face un om să se rușineze decît să-i spui că e egoist. Cuvîntul „egoist" are o putere de-a dreptul magică de a-i încremeni pe majoritatea oamenilor. Tabuul acționării în virtutea propriilor interese are rădăcini atît de adînci în cultura noastră, încît simpla aplicare a cuvîntului „egoism" la acțiunile cuiva echivalează cu a demonstra mai presus de orice îndoială că persoana se înșală.

Pe aproape tot parcursul istoriei omenirii, tabuul egoismului a fost esențial pentru supraviețuire. Individul depindea de clan sau de trib. A gîndi, simți sau acționa contrar intereselor tribului însemna a risca exilarea, iar asta însemna, în cel mai real sens, a risca moartea. Prin valorizarea altruismului, omenirea a transformat pur și simplu o necesitate în virtute.

Pentru mulți oameni din ziua de azi, supraviețuirea nu mai depinde de faptul de a-și subordona propriile nevoi unui anumit trib. Sigur că avem în continuare nevoie de alți oameni, dar sîntem liberi să ne alegem afilierile. Dacă se întîmplă să nu te înțelegi cu un grup, poți căuta altul care să-ți fie mai pe plac. Nu trebuie deloc să te potrivești într-un grup preexistent. Te poți plasa în centrul unei rețele pe care o creezi tu însuți. Agenda ta cu numere de telefon este registrul membrilor „tribului" definit de tine.

Influența vechii mitologii tribale e atît de mare, încît pentru mulți dintre noi, ideea asta e cam tristă, dacă nu chiar înspăimîntătoare. Mulți dintre noi simt nostalgia amintirilor idealizate despre familia extinsă, orașul mic, ghetoul etnic și compania care te ține angajat în timpul unei recesiuni și-ți face cadou un ceas de aur la pensionare. Tînjind după rădăcini și după intimitatea imaginară

asociată cu ele, tindem să uităm ce ne-a făcut să vrem să ne dezrădăcinăm. Uităm ce costuri presupun pentru individ aceste vechi afilieri – anihilarea diferențelor, presiunea spre conformism, orizontul îngust și viața neînsemnată. Cei mai mulți dintre noi nu vrem cu adevărat să trăim sub același acoperiș cu mătușile, unchii și bunicii noștri, după cum nu vrem nici ca fiecare mișcare pe care o facem să fie subiect de bîrfă în orășel sau în ghetou.

Lucrul după care tînjim cu adevărat e intimitatea. N-o vei găsi în trecutul tău tribal. Ea n-a existat niciodată acolo cu adevărat. Intimitatea după care tînjești e un lucru nou în istoria omenirii, o posibilitate pe care noi, cei care ne bucurăm de un grad de prosperitate fără precedent, începem s-o căutăm acum. Adevărata intimitate apare în relațiile pe care le legăm fiindcă alegem s-o facem, nu mînați de necesitate. Ea înseamnă capacitatea de a întreține aceste relații fără a ne pierde pe noi înșine. Înseamnă a fi cunoscuți și acceptați pentru ceea ce sîntem cu adevărat.

Adevărata intimitate este foarte rezistentă. Ea supraviețuiește atunci cînd spui ce gîndești și simți. Poate să suporte schimbările și provocările constante pe care le declanșezi mergînd pe calea dezvoltării personale. Tribalismul n-a fost niciodată la fel de rezistent. Fragilitatea fundamentală a comunităților statice, independente de exterior a trebuit să fie întărită prin tabuuri. Tocmai aceste tabuuri continuă să te bîntuiască atunci cînd epitetul „egoist" te paralizează de rușine.

A învăța să faci diferența între remușcare și rușine este un lucru esențial pentru noua intimitate. Cînd acționăm contrar valorilor noastre, simțim remușcare – și așa și trebuie. Remușcarea este un indicator de încredere al faptului că o valoare esențială este încălcată. E un simțămînt, dar are și o latură rațională. Poți să explici de ce o trăiești. Dacă identifici ceea ce crezi că faci greșit și recurgi la corecția necesară, remușcarea dispare. Rușinea e altfel. N-o poți explica din perspectiva valorilor, iar comportarea concordantă cu

valorile tale nu o face neapărat să dispară. Rușinea neexaminată are puterea de a te face să acționezi *împotriva* valorilor tale.

Rușinea își are rădăcinile în teama de a fi abandonat. De fiecare dată cînd ne afirmăm propria persoană, riscăm să fim abandonați. A declara „Eu sînt eu însumi" echivalează cu a spune „Eu nu sînt tu. Eu sînt separat de tine". Indiferent dacă sîntem conștienți sau nu, afirmația aceasta conține implicația: „Ca persoană separată, ai putea să mă părăsești. Ca persoană separată, aș putea să te părăsesc."

Simțim pentru prima oară rușinea pe la un an și jumătate, doi, cînd începem să facem experimente cu cuvîntul „nu". A spune „nu" înseamnă a declara că ești tu însuți, o persoană separată. (După cum știe orice copil mic, postulatul lui Descartes ar fi trebuit să fie „Fac crize de furie, deci exist".) Părinții reacționează cu oarecare ambivalență la acest stadiu. Nu e ușor de trăit cu copiii de doi ani. Așa că odată cu descoperirea cuvîntului „nu", resimțim pentru prima oară nemulțumirea părinților. Mama pare mai puțin încîntată de noi decît cînd eram bebeluși. Există clipe în care avem impresia clară că ea ar prefera să se afle în altă parte. Dacă mama chiar pleacă în altă parte, nu vom supraviețui. Simțim că ne pîndește pericolul de a fi abandonați și simțim, într-o manieră obscură, că e vina noastră, că afirmarea noastră de sine e cea care-o îndepărtează pe mama.

Nici un părinte nu poate evita să se simtă enervat pentru scurt timp de un copil de doi-trei ani. Pentru copil, a-și enerva părinții e o sarcină importantă de dezvoltare. Cînd totul merge bine, iritarea părintelui e trecătoare. Afecțiunea dintre părinte și copil este reinstaurată rapid și ușor. Copilul învață de aici că afirmarea de sine nu va duce la abandon, iar conflictul nu conduce la pierderea definitivă a afecțiunii. Problemele apar doar dacă, după un conflict, micuțul nu reușește nicicum să reintre în grațiile părintelui. Pentru un copil de doi-trei ani, o oră petrecută „la colț" e o veșnicie. Copilul care se confruntă cu perioade prelungite în care părintele e distant ajunge la

concluzia că afirmarea de sine *duce* la abandon și că vina o poartă el însuși.

Astfel de copii își duc concluzia cu ei în viața adultă, sub forma convingerii neexaminate cum că dacă se impun, vor deteriora sau vor distruge relațiile. La nivel afectiv, ei resimt frica de abandon. Acest simțămînt este deseori raționalizat, transformat în ceva ce pare a fi principiu. Spunem: „E o greșeală să fii egoist". Subtextul afectiv al afirmației este: „Dacă mă impun, voi fi abandonat și-mi voi fi făcut asta cu mîna mea."

Afirmația „E o greșeală să fii egoist" nu rezistă prea bine la examinarea rațională. Ea conține ideea implicită că dacă acționezi în interesul propriu, acționezi contrar interesului tuturor celorlalți. De fapt, asta e valabil pentru copiii de doi ani. Nu e valabil pentru adulți. Adulții sănătoși și echilibrați sînt capabili nu doar să spună „nu", ci și să accepte cînd altcineva le spune „nu". În mod normal, nu-i forțăm pe ceilalți să facă după cum vrem noi și nici nu-i abandonăm imediat pe cei care refuză. Adultul obișnuit nu se transformă în hunul Atila cînd e el însuși.

Convingerea că a te impune înseamnă a-i răni pe alții provine din rușine, iar aceasta la rîndul ei își are rădăcinile în frica de a fi abandonat. Realitatea este că, probabil, nu vei fi abandonat dacă te impui. În plus, dacă *ești* abandonat, vei supraviețui. Cînd erai copil n-ai fi putut supraviețui pierderii bunăvoinței părinților tăi. Ca adult, poți să pierzi bunăvoința oricărui alt adult și să trăiești ca să povestești urmașilor. Ca adult, singurul abandon care te poate ucide este abandonul *de sine*.

IMPUNEREA LIMITELOR PROPRII

Am vorbit cu duritate în acest capitol, pentru că a te opune mitologiei culturale dominante despre sacrificiul de sine necesită o valoare puternică în chip de contragreutate. Vrem să arătăm foarte

clar că faptul de a *nu* te impune este cel ce periclitează căsniciile și că dacă te abandonezi pe tine însuți, îți abandonezi și partenerul. Dacă ceea ce ai numit căsnicie este de fapt o uniune simbiotică, pe termen lung relația e condamnată. Pentru a o salva este nevoie de impunerea curajoasă a limitelor și granițelor tale.

Cum să impui o limită? E simplu (dar în nici un caz ușor). Spui pur și simplu „nu". De obicei, cînd întreabă „*Cum* să spun nu?", oamenii vor să întrebe „Cum să spun nu fără să-mi supăr partenerul?". Clienții noștri vor adesea să le oferim o formulă care să nu implice suferință. Așa ceva nu există. Este foarte probabil ca schimbarea unui status quo simbiotic să-ți supere partenerul la un moment dat. E foarte probabil ca el să se împotrivească și e foarte probabil să te simți rău cînd se întîmplă asta. Nu există cale de a schimba în bine o relație fără a suporta suferință și a-ți asuma riscuri.

Rușinea e prea adînc înrădăcinată în psihicul și-n cultura noastră ca să dispară peste noapte. Cînd îți asumi riscul afirmării de sine, riști să simți rușine. N-ai cum s-o ocolești, ci trebuie să o *traversezi* – să trăiești rușinea și să descoperi că-i poți supraviețui.

Cînd ne asumăm un risc afectiv, reculul rușinii urmează un tipar previzibil. Iată ce te așteaptă:

1. Prima ta reacție e foarte probabil să fie implozia. Ai văzut vreodată filmarea unei clădiri demolate cu explozibili? Se prăbușește spre interior. Așa ai să te simți. Curajul care te-a determinat să te impui pare să se fi făcut praf și pulbere, iar tu te simți ca o grămadă de moloz. Chiar și în absența unei reacții negative a celuilalt, această stare lăuntrică își dă senzația unui rezultat negativ.

2. Din moment ce ai obținut acest rezultat negativ lăuntric, precis ai făcut ceva greșit. Îți faci reproșuri și te învinovățești. Începi să te îndoiești de ceea ce ai vrut să impui, orice-ar fi acel lucru. Te simți tentat să retractezi sau cel puțin să îndulcești pilula.

3. Ai un sentiment vag de catastrofă iminentă și simți că s-a întîmplat sau se va întîmpla ceva groaznic. Acest sentiment de catastrofă iminentă poate să nu aibă legătură, conștient, cu riscul pe care ți l-ai asumat. Calamitatea pe care ți-o închipui poate să nu aibă nimic de a face cu reacția reală sau imaginară a partenerului tău. Ai putea să-ți faci însă griji că ai uitat să scoți din priză fierul de călcat, să te temi că ar putea să te calce o mașină sau că pe unul dintre copiii tăi îl pîndește un pericol. Știi doar că undeva, în lume e ceva în neregulă.

4. Ultimul stadiu este cel al retragerii. Pînă nu afli care este rezultatul riscului pe care ți l-ai asumat, nu-ți mai poți permite să riști nimic. În această perioadă devii mai precaut ca de obicei.

Reacția reală a celuilalt nu are nici o influență asupra acestei succesiuni de trăiri afective. Ea se derulează în mintea ta indiferent de răspunsul partenerului. E un model familiar – un simțămînt din trecut care te învăluie indiferent de felul cum merg lucrurile în prezent.

Avem vești și mai proaste. Indiferent cum reacționează partenerul tău, e foarte probabil să te simți prost cînd rezultatul real devine limpede. Dacă el reacționează negativ, simți că ți s-a confirmat convingerea că n-ar fi trebuit să-ți asumi riscul. Dacă el reacționează pozitiv (un rezultat mult mai probabil decît îți imaginezi), ai putea fi aruncat într-un „loc al contrastului". Ai crezut toată viața că nu poți scăpa de consecințe dacă-ți asumi riscul pe care tocmai ți l-ai asumat, iar acum descoperi că poți. Deși te încîntă, această descoperire dă curs totodată regretului pentru toate ocaziile din trecut cînd ai evitat riscul sau ți-ai asumat un risc și ai suferit din cauza asta.

Cînd ne asumăm un risc afectiv, ne despărțim de modelul nostru familiar. Eul familiar se simte abandonat de acest nou eu în care ne transformăm, iar eul nou ne pare… ei bine, *nefamiliar*. Ne

simțim puțin nesiguri, puțin lipsiți de control. Nu știm nici măcar ce vom face *noi* în continuare, cu atît mai puțin ce va face partenerul.

Pe scurt, aproape că-ți putem garanta că ai să te simți groaznic odată ce începi să te impui într-un mod neobișnuit. Cu o asemenea prognoză sumbră, ai putea să te întrebi de ce și-ar dori cineva vreodată să facă așa ceva. Din fericire, rezultatele pe termen lung sînt mult mai favorabile decît disconfortul pe termen scurt pe care-l preconizăm. Cînd îi arăți partenerului care sînt granițele tale, îl inviți la parteneriat deplin și la o intimitate mai profundă. Partenerul tău nu e idiot! Poate sesiza acest lucru, chiar dacă la început afirmarea de sine venită din partea ta e deconcertantă. Mai ții minte cum a reacționat Dave la refuzul Gretei de a veni în pat la comandă? Faptul că ea și-a trasat ferm limitele i-a permis lui Dave să și le perceapă pe ale sale. S-a simțit mai în siguranță alături de ea și mai atras de ea. Adu-ți aminte cît de tare a luat-o razna Colleen cînd Sebastian a refuzat să-și traseze propriile limite și cît de ușurată a fost să găsească un alt partener, care i-a cerut să se poarte mai responsabil.

În cel mai rău caz, partenerul tău te va respinge. E mult mai puțin probabil decît îți închipui, dar se poate întîmpla. Dacă se întîmplă... ei bine, vestea bună e că noi nu vom veni la înmormîntarea ta. Adulții nu mor dacă sînt respinși sau abandonați. Cînd cea mai teribilă frică a ta devine realitate, ea încetează să mai fie cea mai mare frică. În ultimă instanță, n-ai de pierdut nimic în afară de timiditatea ta.

Acestea fiind spuse, avem totuși un mic sfat practic de oferit. Îți recomandăm să începi cu lucruri de mai mici proporții. Nu te expune singur la eșec cerînd schimbări drastice, subite. Stacy ar fi avut parte garantat de un rezultat negativ dacă l-ar fi anunțat brusc pe Bernard că ar face bine să angajeze o menajeră, fiindcă ea intră în Peace Corps și pleacă în Ecuador. Dar el probabil ar fi acceptat cu calm dacă ea i-ar fi spus: „M-am înscris la un curs la colegiul

comunității și voi merge acolo două seri pe săptămînă. Hai să-ți arăt cum să folosești cuptorul cu microunde."

Am vrea de asemenea să-ți spunem că nu trebuie neapărat să începi cu partenerul tău. Dacă anterior ai evitat să te impui în căsnicie, probabil că eviți să faci asta și în alte relații. Poți începe prin a-ți asuma riscuri afective în relații pe care te temi mai puțin că le vei pierde. Dacă, adult fiind, încă mai ai greutăți să te confrunți cu unul dintre părinții tăi, acesta e un punct de pornire excelent.

IDENTIFICAREA PROPRIILOR LIMITE

Una dintre cele mai dificile provocări ale impunerii limitelor constă în afla mai întîi unde se află – sau unde ar trebui să se afle. Problema cu o relație simbiotică e că nu știi. Ai pierdut din vedere unde se termină partenerul tău și de unde începi tu. Nu-ți e foarte clar unde să trasezi linia între compromis rezonabil și abandon de sine.

Cînd ne încălcăm valorile fundamentale, ne încălcăm și granițele. Dacă ne concentrăm la a trăi potrivit valorilor noastre, vom putea să vedem foarte clar care ne sînt limitele. De pildă, dacă prețuiești devotamentul deplin față de misiunea ta în viață, acest lucru va impune o limită firească măsurii în care ești dispus să devii dădaca, terapeutul sau sclavul sexual al partenerului tău, fiindcă trebuie să trezești dimineața. Dacă prețuiești răspunderea, există o limită pentru cît de departe vei merge ca să salvezi un partener care se distruge singur. Dacă prețuiești comunicarea de calitate, asta înseamnă că nu vei minți despre ceea ce simți ca să-i faci pe plac partenerului tău. Convingerea că relația maritală e mai importantă decît toate celelalte e singurul motiv de care ai nevoie ca să nu accepți infidelitatea partenerului tău.

Nu-ți vom desena o hartă; nici nu ai nevoie de așa ceva. Granițele personale nu seamănă cu acelea dintre țări. Sînt permeabile și fluctuează într-o anumită măsură. Timp de zece ani, Arleah a fost

întru totul de acord să se supună „Listei de verificare cu zece puncte a curățeniei în bucătărie“ formulată de Morrie. Într-o seară, pe neașteptate, n-a mai fost de acord. Afirmația că nu mai este de acord nu trebuie să fie sprijinită la tribunal. Nu există nici un judecător care să decidă că, dacă s-a supus în trecut „Listei de verificare cu zece puncte“, Arleah a stabilit un precedent juridic și acum este obligată să continue să se supună toată viața ei. Oricît de caraghios ar suna fraza asta, multe cupluri încearcă să aducă un astfel de argument. Faptul că au fost dispuși să se îngrijească unul pe altul ca proaspeți căsătoriți devine un contract implicit, a cărui încălcare este considerată trădare.

Ai dreptul să te răzgîndești cu privire la ceea ce faci și ceea ce nu faci pentru partenerul tău. De fapt, vom merge pînă la a afirma că dacă nu te răzgîndești niciodată, asta înseamnă că nu te dezvolți și-ți condamni căsnicia la moarte.

mit **Acceptarea necondiționată a partenerului constituie temelia unei căsnicii bune.**

realitate ***Dacă nu ai pretenții de la partener, nu ții la el cu adevărat.***

Capitolul 5

Miranda spune că-l iubește necondiționat pe Derek. Norocul lui, fiindcă Derek are o mulțime de trăsături deloc atrăgătoare. Rîgîie și trage vînturi cînd se află în companie selectă. Îi curge mîncare din gură pe cămașă cînd mănîncă. Dacă se trezește prost dispus, insistă ca și Miranda să se trezească. Nu face conversație cu ea. N-a achitat niciodată consumația la restaurant. Pentru el, a o trage pe Miranda de păr e un gest de afecțiune. De cînd a început relația cu Derek, Miranda aproape că nu mai iese din casă. O solicită atît de mult, încît ea a trebuit să-și lase cariera temporar deoparte. Cu toate astea, Miranda e vrăjită de el. Spune că n-a știut ce înseamnă dragostea pînă n-a apărut Derek în viața ei. El e centrul existenței ei, iar ea, centrul existenței lui. Insistă că relația lor e sănătoasă. Poate te va surprinde să afli că sîntem de acord din toată inima.

Derek e un nou-născut. Miranda e mama lui.

Acceptarea necondiționată este o reacție adecvată față de cineva care suferă de rușinea temporară de a fi bebeluș. Nimeni n-ar supraviețui pruncieі dacă iubirea i s-ar acorda pe baza meritelor. Dar cumva, ne-a intrat în cap că iubirea mamei pentru nou-născutul ei este modelul ideal pentru toate celelalte feluri de dragoste. Iubirea înseamnă să nu trebuiască niciodată să-ți ceri scuze. Iubirea înseamnă să nu trebuiască niciodată să-ți bagi cămașa în pantaloni. Iubirea înseamnă să fii acceptat exact așa cum ești.

Filosofia asta e foarte bună dacă vrei ca mariajul tău să se transforme într-o situație de ajutor de șomaj afectiv. Asta obții cînd dragostea devine ceva ce se cuvine, cînd partenerul tău nu trebuie să facă nimic cît de cît agreabil ca să primească iubirea ta. Pune-ți partenerul pe lista celor care primesc ajutor de șomaj afectiv – sau așteaptă-te ca partenerul să te pună pe tine pe listă – și o să vă treziți că trăiți într-o mahala relațională.

Ne dăm seama că ideea asta poate fi nouă pentru tine. „Iubirea necondiționată“ este o vacă sacră în cultura noastră și mulți consilieri maritali și autori de cărți de self-help îți vor spune că a crede

că îți poți schimba partenerul e o greșeală fatală. Îți vor spune că, dacă crezi că o trăsătură care te deranjează înainte de cununie se va îmbunătăți după nuntă, atunci ești pur și simplu nebun. Ceea ce vezi înainte de nuntă e ceea ce vei primi de-a pururi după aceea.

Ideea asta are ceva bun-simț în ea și observarea cuplurilor tinde s-o confirme. Ceea ce a fost rău înainte de logodnă tinde doar să se înrăutățească după luna de miere. Chiar și așa, ideea că partenerul tău nu se va schimba niciodată ca să-ți facă pe plac e ilogică. la gîndește-te: cînd ți-ai cunoscut soția, era singură. Acum e măritată. Nu prea există schimbări mult mai mari decît asta, și s-a întîmplat așa fiindcă ai vrut tu.

Dacă cuplul tău e ca majoritatea celorlalte, atracția dintre voi constă într-o combinație de tipare afective sănătoase și nesănătoase, cu rădăcinile în trecut (adică modelele voastre familiare). O parte din tine vrea să continue să nege modelele familiare negative pe care le ai, fiindcă sînt foarte dureroase. Acea parte din tine abordează căsnicia ca pe un contract afectiv nescris care spune „Promit să nu te pun la încercare dacă tu promiți să nu mă pui la încercare“. Partea rănită din tine e întru totul de acord să primească ajutor de șomaj afectiv și să fie iubită necondiționat, astfel încît să nu trebuiască niciodată să-ți redeschizi rănile. Asta e partea la care se uită terapeuții cînd spun că nu poți să-ți schimbi partenerul. Ei presupun că dacă ai făcut acest pact inconștient și ai fost atras de modelele familiare ale partenerului tău, îndemnat de propriile modele familiare corespondente, acum nu-ți rămîne decît să suporți consecințele.

Dar perspectiva asta ignoră partea din tine care e *sănătoasă*. Trecutul ți-a lăsat și daruri, nu doar răni. Darurile *tale* sînt atrase de darurile *partenerului tău*. Partea sănătoasă din tine a fost atrasă de cele mai alese calități ale partenerului tău și a sperat că acele trăsături se vor dezvolta în continuare după ce vă căsătoriți. Ai simțit atracție și pentru că partenerul părea să scoată la iveală tot ce e mai bun în tine și te impulsiona să continui să-ți manifești cele mai bune

trăsături. Partea din tine care s-a căsătorit din acest motiv va fi profund dezamăgită dacă partenerul tău nu se dezvoltă sau nu te provoacă să te dezvolți.

Deși toate căsniciile conțin un element de contract nesănătos, un acord nerostit între soți să nu se pună la încercare unul pe altul, partea cea mai sănătoasă din noi se va simți jefuită dacă acel contract ajunge să domine. A nu-ți pune la încercare partenerul înseamnă să-l dezamăgești rău de tot. Înseamnă că nu-ți pasă cu adevărat. Înseamnă, în esență, că renunți la el. A nu-ți provoca partenerul este, la fel ca altruismul extrem, o formă de abandon afectiv.

CE AI DE CÎȘTIGAT DACĂ-ȚI PROVOCI PARTENERUL?

În ultimul capitol am descris două căsnicii care au sfîrșit prost. Hai să ne imaginăm că există un univers paralel, în care aceste cupluri au profitat de acele prilejurile cruciale de a se pune la încercare reciproc pe care, în realitate, le-au ignorat.

De ziua Sfîntului Valentin, cînd Bernard a venit acasă tîrziu, ca de obicei, Stacy l-a întîmpinat la ușă îmbrăcată cu cea mai frumoasă rochie a ei. Copiii fuseseră duși la culcare, iar pe masa din sufragerie erau cele mai bune pînzeturi, tacîmuri de argint și farfurii de porțelan. Camera era luminată doar de lumînări și se auzea un jazz senzual. „O-o!“ și-a zis Bernard în sinea lui. Toate astea îi indicau că ar trebui să aibă o dispoziție romantică. El era însă obosit și voia doar să se trîntească pe canapea și să se uite la un meci de baschet. Și-a ascuns dezamăgirea în spatele unui zîmbet ostenit și s-a așezat la masă. Distrat, și-a luat din paharul de vin șervetul de pînză împăturit într-un fel ciudat. Stacy a făcut o față lungă. Soțul ei nu sesizase că șervetul era împăturit în așa fel încît să întruchipeze un boboc de trandafir. Fiecare fel din meniul sofisticat era fie roz, fie în formă de inimă. Erau felii de pîine prăjită în formă de inimă, decorate cu cocoloși de unt în formă de inimă. Desertul, o

spumă de căpșuni, era *și* roz, *și* în formă de inimă. După gafa de la început cu trandafirul de pînză, Bernard a avut grijă să se minuneze de cuburile de gheață în formă de inimă din paharul lui cu apă. În sinea lui își zicea: „Femeie, ți-ai pierdut mințile?!“

Asta e ceea ce s-a întîmplat în realitate. Acum, să derulăm iarăși scena așa cum ar fi putut să se petreacă dacă Bernard ar fi fost dispus s-o provoace pe Stacy cu o reacție mai sinceră.

Se așază la masă binevoitor. Își ia șervetul, întinde untul pe felia de pîine prăjită și suge un cub de gheață fără să exprime complimentele așteptate de Stacy pentru realizările ei artistice. Ea devine tăcută și se bosumflă.

— Ce s-a întîmplat? întreabă el.

— Nu mă apreciezi. Nu mă apreciezi niciodată, spune ea și apoi scoate în evidență toate înfloriturile de Sfîntul Valentin pe care el le-a trecut cu vederea.

Bernard se apleacă spre ea și-i ia mîna în mîna lui.

— Draga mea, văd că ți-ai dat foarte multă osteneală și-mi pare rău că reacția mea te-a dezamăgit. Dar pot să-ți spun ce gîndesc cu adevărat în clipa asta?

Stacy încuviințează, neliniștită.

— Știi, mă întreb dacă modelatul untului și al cuburilor de gheață în formă de inimioare e cu adevărat o ocupație adecvată pentru o femeie matură. Spui că ai făcut toate astea pentru mine, dar mie nu-mi pasă ce formă are untul. Cînd faci lucruri ca astea, nu reușesc să te înțeleg în ruptul capului.

După o clipă de șoc, Stacy izbucnește în plîns, furioasă. Îl acuză că o minimalizează și-i face realizările să pară fleacuri. Citează mai multe exemple și-și încheie tirada spunînd:

— Crezi că ceea ce fac eu e mult mai puțin important decît ceea ce faci tu!

— Stacy, spune Bernard cu calm, să execuți un bypass triplu *este* mai important decît să împăturești șervete în formă de floare.

Poate te întrebi dacă nu cumva *noi* ne-am pierdut mințile. Scenariul ăsta nu pare nicidecum o îmbunătățire față de ceea ce s-a întîmplat în realitate. Stacy se simte rănită și cei doi soți s-au implicat într-o ceartă de proporții care ar fi putut fi evitată cu ușurință dacă Bernard ar fi oferit complimentele pe care Stacy tînjea vizibil să le audă de la el. Mai rău, a reacționat la sentimentul ei de inferioritate spunîndu-i că realizările ei sînt într-adevăr inferioare față de ale lui.

Păi așa și este. Dacă Bernard s-ar preface că nu e așa, asta ar însemna o profundă condescendență din partea lui, ba poate chiar dispreț. Ceea ce o frămîntă pe Stacy – inegalitatea din relația lor – e foarte real. Bernard este dedicat unui scop care-l îndeamnă să facă eforturi, să se dezvolte și să aducă o contribuție semnificativă în lumea din afara căsniciei lor. Stacy îi e dedicată doar lui Bernard și atît. Faptul că îl îngrijește cu mai multă energie și mai mult talent decît e strict necesar nu schimbă cu nimic adevărul trist că a-l îngriji pe el constituie singura ei misiune în viață. Poate că răspunsul lui Bernard e aspru, dar este și respectuos. Prin acest răspuns, recunoaște că Stacy nu e nebună dacă se simte minimalizată. S-a pus ea singură într-o poziție minimalizatoare. Faptul că recunoaște sincer asta implică opinia lui că ea e în stare să procedeze altfel. În ceea ce spune Bernard există un compliment implicit: îi spune că e făcută pentru lucruri mai bune.

În seara aceea, Stacy adoarme plîngînd. În următoarele cîteva săptămîni se poartă rece și distant. Încearcă să-l pedepsească pe Bernard oferindu-i la cină semipreparate încălzite la microunde, în locul meselor alese cu care s-a obișnuit acesta. Faptul că asta nu pare să-l deranjeze nu face decît să-i amplifice frustrarea. Prea furioasă ca să comunice cu soțul ei, Stacy începe să-și reverse simțămintele într-un jurnal. Scrie cît de mult își urăște viața și cît de goală pe dinăuntru se simte cînd eforturile ei extravagante de a-l mulțumi pe Bernard nu reușesc să-l impresioneze deloc. Încearcă să-l

învinuiască pentru asta în scris, dar cuvintele îi sună fals. O izbește adevărul afirmației făcute de el în ultima vreme: că nu i-a cerut niciodată să i se subordoneze așa cum a făcut-o. Începe să se întrebe de ce a ales să se poarte așa. Începe să se confrunte fățiș cu faptul că n-a reușit niciodată să afle ce altceva ar putea face.

Anul următor de Sfîntul Valentin, cînd Bernard vine acasă, găsește iarăși masa din sufragerie aranjată extravagant. Dar de data asta, Stacy e în blugi și prin cameră umblă un fotograf cu un reflector. După cum a aflat Bernard cu surprindere, modelatul untului este într-adevăr o ocupație adecvată pentru un adult. Stacy a devenit stilist culinar independent. Revistele și agențiile de publicitate o plătesc generos ca să trateze piureul de cartofi și sosurile așa cum a tratat Michelangelo marmura. Ea își salută soțul cu un aer distrat și-i spune că găsește în frigider friptură rece. El își face un sandviș și se retrage în biroul lui, ca să se uite la un meci de baschet.

Descoperirea unui scop dincolo de căsnicia lor a transformat-o complet pe Stacy. Dacă e acasă cînd vine el seara – și deseori nu se întîmplă așa –, are un sac doldora de anecdote amuzante și idei creative legate de noul proiect la care lucrează. Lumea ei profesională e complet diferită față de a lui, iar el a ajuns s-o considere interesantă. La petrecerile lor vin numeroși invitați cu fire artistică, pe care Stacy i-a cunoscut în context profesional. L-a avertizat pe Bernard că de aici înainte va trebui să se ocupe singur de corespondența socială și de cumpărăturile de Crăciun, fiindcă ea nu are timp. Cînd nu mănîncă rămășițele de la ședințele ei foto, se descurcă cu sandvișuri și semipreparate congelate. Cînd i se plînge de asta, ea se oferă să-l învețe să gătească. El acceptă și descoperă că gătitul nu e chiar așa simplu cum dădea ea mereu impresia. Începe să-și spună că, în definitiv, Stacy e în felul ei un geniu.

Într-o zi, Bernard are un schimb de replici dure, din cauza unui taxi, cu o femeie cam neîngrijită, cu o mulțime de aparate și accesorii foto după ea. Pînă la urmă merg împreună cu acel taxi.

— Pariez că ți-ar plăcea soția mea, spune el. Îmi amintești puțin de ea.

Cînd el coboară, își strîng mîna călduros. E ultima oară cînd se văd.

A-ȚI PROVOCA PARTENERUL ÎNSEAMNĂ A TE PROVOCA ȘI PE TINE ÎNSUȚI

Așa cum a descoperit Bernard în universul nostru paralel, dacă îți pui partenerul la încercare, ești pus la încercare la rîndul tău. Cînd el și-a asumat riscul de a-i arăta soției lui că stagnează, ea a ridicat mănușa și a început să se dezvolte într-un fel imprevizibil și deconcertant. A încetat să se mai îngrijească de el, iar el a trebuit să învețe să se descurce singur. Pe măsură ce în viața ei au apărut oameni noi și proiecte noi, cina cu ea a devenit o bucurie pe care nu putea s-o considere de la sine înțeleasă și nici n-o considera astfel. Ca urmare a cererii lui ca Stacy să se implice mai mult în propria ei viață, și Bernard a fost provocat la rîndul său să se implice mai mult.

Acum să ne ocupăm de celălalt cuplu nefericit al nostru. Sebastian și-ar fi asumat un risc uriaș dacă ar fi provocat-o pe Colleen cu privire la tiparul autodistructiv pe care-l adopta în viața sexuală. Foarte probabil, dacă-i cerea să-și cerceteze problemele sexuale, ar fi rezultat o confruntare decisivă în care Sebastian ar fi fost obligat să-și privească în față propriile probleme dureroase. Dar asta nu e nici jumătate din dificultate. Simplul *gînd* de a o pune la încercare pe Colleen l-ar fi așezat pe Sebastian față-n față cu trecutul lui, indiferent care ar fi fost reacția ei reală.

Sebastian știe deja că a avut o mamă foarte inadecvată. Depresia postpartum gravă a împiedicat-o să stabilească o legătură afectivă cu el cînd era bebeluș, iar cînd a mai crescut, a continuat să-l respingă. Îl pedepsea cu severitate și pe nedrept, îl înjura și-i spunea că e un diavol. O dată l-a legat de un scaun și l-a bătut cu o

coadă de mătură. Sebastian, veteran cu mulți ani de terapie la activ, e foarte conștient de vătămările pe care le-a suportat din cauza asta și le-a jelit îndelung. Însă n-a recunoscut și nici n-a jelit vreodată un alt lucru: faptul că tatăl lui a fost martor pasiv la multe dintre aceste episoade de cruzime maternă. În copilărie, Sebastian n-a pus niciodată sub semnul întrebării comportamentul tatălui. Avea nevoie să creadă că are cel puțin un părinte bun. Departe de a-i reproșa tatălui că tolerează purtarea bizară a mamei, Sebastian a conchis că această îngăduință caracterizează un soț bun și un tată bun. El admiră capacitatea tatălui de a trata armăsarul de parcă ar fi țînțar și încearcă s-o imite. Ca să ajungă acum să considere că a fi un soț bun înseamnă a-i cere soției sale să-și privească sincer în față purtarea distructivă, Sebastian ar trebui să recunoască faptul că *ambii* părinți s-au purtat prost. Asta ar deschide în fața lui o nouă lume a durerii.

Atitudinea lui Sebastian nu e neobișnuită. În societatea noastră, e ceva firesc să refuzi să recunoști comportamentele bizare – și cu atît mai mult să refuzi a cere socoteală pentru ele. Ceea ce trece drept normal la locul de muncă obișnuit și în căminul obișnuit este deseori de-a dreptul patologic. De obicei, părinții cred că-și „protejează" copiii cînd neagă situațiile problematice sau aberante care sînt absolut evidente pentru copii. Prin asta, îi învață să-și ignore sau să-și nege percepțiile. Povestea „Hainele noi ale împăratului" relatează experiența, universală în copilărie, de a putea vedea ceea ce nici unul dintre adulții din jur nu e dispus să admită.

Există destule șanse să ți se fi întîmplat așa ceva în copilărie. Asta înseamnă că, la fel ca Sebastian, te vei confrunta cu un model familiar cînd te vei gîndi să-ți provoci partenerul. Simpla idee de a face acest lucru îți va trezi teamă și rușine. Ca urmare a acestor simțăminte, vei fi tentat să începi să te îndoiești de idee. Ai putea încerca să-ți spui că ești prea critic, că de fapt comportamentul partenerului nu e chiar așa de supărător, că și tu ai defecte și așa mai departe. Sau ai putea să-ți imaginezi rezultate catastrofale:

partenerul tău e revoltat sau dărîmat, urmează o serie de conflicte tot mai puternice, care duc la divorț. Dacă, în loc să-ți lași gîndurile s-o ia razna, intri în contact cu rușinea aflată în spatele lor, ea te va duce înapoi în timp, la acele situații din copilărie cînd ai spus adevărul și adulții fie te-au pedepsit, fie te-au ignorat. Va trebui să jelești acea amintire.

Hai să vedem ce ar fi putut să se întîmple într-un univers paralel, în care Sebastian e capabil să-și înfrunte temerile și apoi să-și înfrunte partenera.

— Colleen, începe el, trebuie să vorbim despre direcția cea nouă pe care a luat-o viața noastră. A fost distractiv pentru mine să ne punem fanteziile în practică, lucru care nu s-ar fi întîmplat dacă tu nu ți-ai fi asumat riscul de a-l sugera. Dar am observat că, cu cît mergem mai departe pe calea asta, cu atît mai nefericită pari. Indiferent pînă la ce extreme mergem, pari să vrei să mergi și mai departe. Nu înțeleg ce urmărești. Nu înțeleg de ce trebuie mereu să te prefaci că sînt altcineva. Ca să fiu sincer, asta mă doare. Nu vreau să merg mai departe în direcția asta. Vreau în schimb să-mi spui ce se întîmplă cu adevărat cu tine.

Prima reacție a lui Colleen e să se simtă rușinată. Are senzația că Sebastian o acuză că are tulburări afective și că e perversă. Atitudinea lui bruscă de detașare față de activitățile care păreau să-i placă o face să simtă că e observată și judecată. Ideea că el i-a făcut pe plac și nimic mai mult o face să se rușineze.

Rușinea e cea mai frecventă reacție cînd ești provocat. Partenerul tău nu-ți va spune să se simte rușinat. Caracteristic pentru rușine e tocmai faptul că nu e niciodată exprimată ca atare, ci sub forma unui alt simțămînt – indignare, îndurerare sau detașare tăcută. Colleen alege indignarea.

— Ipocritule! explodează ea. Îți plac perversiunile exact la fel de mult ca mie, dar acum încerci să pui totul pe seama mea!

Problema ta e că-ți pierzi curajul, atîta tot. Ți-ai pierdut curajul și acum vrei să întoarcem la poziția misionarului!

Răbufnirea asta îl tulbură pe Sebastian. Simte el însuși un nou val de rușine și e foarte tentat să dea înapoi. Dar în loc să-și nege teama, și-o recunoaște.

— Ai dreptate, mi-e frică. Mi-e frică că dacă mergem mai departe în direcția asta, ai să faci un lucru cu adevărat periculos și ai să pățești ceva. Mi-e frică că ți-ai pierdut controlul. Mi-e frică că ai să mă părăsești dacă nu te pot satisface sexual, și încep să mă îndoiesc că pot.

Cu asta, Sebastian a dat glas tuturor temerilor ascunse ale lui Colleen. Nu e pregătită să se confrunte cu ele în clipa asta. Răbufnește iarăși într-o tiradă furioasă și iese ca o furtună din casă înainte ca el să poată răspunde. Merge o vreme cu mașina fără țintă, dar trebuie să oprească pe marginea drumului, fiindcă lacrimile îi încețoșează vederea. Mai întîi pare că plînge fiindcă e foarte furioasă. Apoi pare că plînge fiindcă se urăște. Sebastian are dreptate: și-a pierdut controlul. Provocată să-și explice motivele, își dă seama că de fapt nu știe care sînt ele. Asta o sperie. Acum o sperie să-și aducă aminte de toate lucrurile nebunești pe care le-a făcut în ultima vreme. Ideea că Sebastian ar putea s-o părăsească și s-o lase în voia nebuniei ei o sperie și mai tare. Dar treptat, o cuprinde o senzație de alinare. El n-a abandonat-o. Nu-i va da voie să continue să se poarte nebunește. Brusc, vrea să meargă acasă.

Conversația pe care o au după ce se întoarce nu e deloc ușoară pentru Sebastian. Colleen recunoaște că el n-o excită și că, pe tot parcursul căsniciei lor, a simțit plăcere făcînd dragoste doar cînd își imagina că în locul lui e altcineva.

— Ești așa de vulnerabil! se plînge ea. Te pot determina să faci orice vreau, pentru că-n clipa cînd crezi că sînt nemulțumită de tine, devii disperat. Cînd mă lași să iau toate hotărîrile, nu mă simt

femeie. Și nu simt nici că tu ești bărbat. Ești doar un băiețel vulnerabil.

Acum e rîndul lui Sebastian să se simtă rușinat. Îi ard obrajii cînd își aduce aminte ce-a simțit cînd ea s-a năpustit afară din casă. Colleen are dreptate: era disperat. Ar fi retractat tot ce-i spusese doar ca s-o convingă să nu-l părăsească. Expresia „băiețel vulnerabil" descătușează în el o durere nesfîrșită. Ea l-a pus față-n față cu modelul lui familiar; se simte groaznic.

Și Colleen a acționat prin prisma unui model familiar dureros. Deși a indicat cauza imediată a plictiselii sexuale din căsnicia lor, încă nu și-a explorat propriile răni. Încă nu s-a întrebat de ce emoțiile sexuale intense constituie o nevoie atît de imperioasă pentru ea, încît o îndeamnă la interacțiuni periculoase și degradante, nici de ce a ales să drept soț un bărbat care n-o excită, dacă sexul e atît de important pentru ea. Amintirea molestării suferite în copilărie e atît de dureroasă, încît preferă să adopte comportamente periculoase în prezent, decît să se confrunte cu ea.

Cînd Sebastian impune o interdicție asupra sexului bazat pe fantezii, ea amenință că va porni singură în căutarea unui partener mai înțelegător. Asta-l sperie foarte tare. Însă vede că și alternativa – a o lăsa să-i încalce limitele – va fi la fel de distructivă pentru mariajul lor. Poate că nu e capabil să salveze căsnicia, dar cel puțin nu va fi cel care o va ucide. Se menține tare pe poziție. Propria fermitate îl surprinde. Începe să simtă un respect nou față de sine.

Partea cea mai sănătoasă din Colleen vrea un partener capabil să se impună și devine inertă sexual cînd Sebastian o lasă să-l domine. Dar partea condusă de modelul ei familiar l-a ales din capul locului pe Sebastian fiindcă era dispus să se lase dominat. Perspectiva pierderii controlului asupra lui îi declanșează frica de abandon. Contrastul violent dintre aceste două stări afective o face să se întrebe dacă nu cumva e nebună. Cînd simte contrastul, intră în panică și se înfurie teribil. Accesele ei de furie îl tulbură foarte tare pe

Sebastian. Deși nu se abate de la politica împotriva perversiunilor, se lasă foarte ușor convins să încerce s-o împăciuiască și s-o consoleze.

Dar într-o seară, ea nu se înfurie. E oprită pe loc de refuzul lui calm, încrezător de a se lăsa manevrat.

— Sebastian, spune ea încet, cu un aer de uimire, ai idee cît de atrăgător ești în clipa asta?

El rîde.

— Sigur, scumpo, cum să nu!

— Nu, Sebastian, vorbesc serios. Vorbesc foarte serios. Nu mă prefac că ești altcineva. Cel care ești și ceea ce se întîmplă cu adevărat în clipa asta mă excită teribil!

Te-am păcăli dacă am spune că în universul nostru paralel, Colleen și Sebastian au trăit fericiți pînă la adînci bătrîneți. Amîndoi au fost grav vătămați în copilărie. Amîndoi au de jelit multe. Dar chiar și așa, faptul că au fost dispuși să se pună la încercare reciproc i-a făcut să descopere o scînteie de atracție autentică. Învățînd să facă dragoste în prezent, între ei s-a făurit o legătură nouă de încîntare împărtășită și au dobîndit o alternativă atrăgătoare pentru simbioza de dinainte. Toate acestea s-au întîmplat pentru că Sebastian și-a asumat riscul de a-i cere lui Colleen socoteală pentru comportamentul ei autodistructiv. Indiferent dacă și-a dat seama sau nu, asta a dus inevitabil la necesitatea de a se confrunta la rîndu-i cu propria purtare autodistructivă.

CE AI VOIE SĂ CERI?

Puțini oameni ar avea dificultăți în a considera cerințele lui Sebastian legitime. Pare absolut rezonabil să ceri soției să nu invite străini în patul conjugal. Dar Sebastian cel adevărat (adică nu acela mai fericit, din universul nostru paralel) nu putea crede că are dreptul să ridice această pretenție. El ar fi adus argumente în favoarea

„principiului" că dacă nu-și poate satisface soția, ea are dreptul să-și caute altundeva satisfacția. Pe de altă parte, Colleen n-a văzut nimic rău în a-i cere soțului ei să plece la hotel cînd a vrut să se distreze cu amantul acasă. Dacă ai fi fost arbitru, poate că asta te-ar fi determinat să strigi „Fault!", dar n-are importanță, fiindcă în căsnicie nu există arbitri.

De multe ori încercăm să ne fim propriul arbitru. În loc să cerem pur și simplu un lucru, ne încîlcim într-o dispută cu noi înșine privind legitimitatea acelei cerințe. Asta e rareori un lucru productiv, fiindcă modelele familiare ne pot distorsiona gîndirea fie într-o direcție, fie în cealaltă. Uneori, modelele noastre familiare vor să ridice pretenții absurde, pentru a potoli cîte o foame insațiabilă, venită din trecut. Alteori ne spun că nu avem nici un drept să ridicăm nici un fel de pretenții și că a pune în cuvinte ceea ce ne dorim cu adevărat înseamnă să ne expunem la dispreț și respingere. Cu atîtea distorsionări afective, cum poți ști că lucrul pe care vrei să-l ceri e rezonabil?

Răspunsul e că nu trebuie să știi. În ultimă instanță, partenerul tău decide. Dacă vrea să facă lucrul pe care i-l ceri, îl va face. Dacă nu vrea, nu-l va face. Atît timp cît îi lași libertatea de a decide singur, nu există pretenții nelegitime. Îi poți cere partenerului să-și vopsească părul în albastru, dacă tu crezi că asta vă va îmbunătăți relația.

Atunci cînd, în loc să ne exprimăm o cerință, rămînem agățați de problema justificării acelei cerințe, sîntem fie sub imperiul iluziei că ne putem controla partenerul, fie sub imperiul certitudinii dureroase că nu putem. Pentru Sebastian, a cere fidelitate însemna să riște posibilitatea ca soția lui să-l părăsească mai degrabă decît să accepte. Asta e întotdeauna o posibilitate dacă formulăm cerințe care nu sînt negociabile.

Majoritatea sînt negociabile. O cerință nu e totuna cu un ultimatum. Noi am vrea să începi să consideri cerințele ca modalități

de a deschide conversația, ca invitații la mai multă intimitate. Cînd îi spui partenerului tău ce vrei, îi spui mai multe despre tine. Reacția partenerului tău îți spune mai multe despre el – și te îndeamnă să afli și mai multe despre *tine*. Partenerul tău poate întreba: „Ce ți-a venit, de vrei să-mi vopsesc părul în albastru?" Vei fi provocat să te gîndești la motive.

Cînd vine vorba despre cerințe, motto-ul nostru este: „Poate nu ți se va face pe plac mereu, dar vei putea mereu să spui ce vrei." Important nu e să ți se îndeplinească pretențiile, ci să le formulezi. Oamenii n-au nevoie să li se facă pe plac de fiecare dată cînd cer ceva, dar au nevoie să exprime tot ce simt și gîndesc.

Dezvoltarea personală are mult mai multe de a face cu schimbările survenite în ceea ce simțim decît cu schimbările din mediul nostru exterior. În ce-o privește pe Colleen, cu cît își schimba mai drastic viața sexuală, cu atît se simțea mai intens prizoniera vechii frustrări. Refuzul lui Sebastian de a mai face măcar un singur pas înainte a fost cel care a îndemnat-o în fine să-și examineze simțămintele care o făceau atît de nefericită. Pe de altă parte, el n-ar fi fost niciodată îndemnat să facă asta dacă ea nu l-ar fi provocat să se implice în fanteziile ei sexuale. Provocarea lansată de Colleen a dat naștere crizei care l-a făcut pe el s-o provoace la rîndul lui.

Ca să-ți provoci partenerul, nu trebuie să ai dreptate. După cum a demonstrat Stacy ulterior, Bernard s-a înșelat cînd a spus că modelarea untului nu e o ocupație potrivită pentru un adult. Poate că *lui* nu-i păsa ce formă are untul, dar unii oameni sînt dispuși să plătească bani frumoși ca să vadă preparate culinare prezentate cu imaginație și artă. Chiar și așa, Stacy n-ar fi descoperit asta dacă Bernard n-ar fi provocat-o. Ea își irosea timpul încercînd să-și mulțumească soțul cu mese complicate și n-ar fi privit niciodată în față acest adevăr dacă el ar fi continuat să se prefacă mulțumit.

E adevărat, el i-a rănit sentimentele. Și ce dacă? Furia stîrnită de reacția lui a îndemnat-o să se schimbe într-un mod care, în ultimă

instanță, i-a făcut pe amîndoi mult mai fericiți. Relațiile în care există intimitate adevărată rezistă la sentimente rănite. Și e adevărat, Stacy a rămas mînioasă multă vreme după incident. Din nou: și ce dacă? Preferi să ai o lună proastă sau o viață proastă? Relațiile pe toată viața pot supraviețui la perioade tensionate.

Noi credem că majoritatea oamenilor își subestimează foarte tare partenerii și pe ei înșiși. Ființele umane sînt mult mai rezistente decît tindem să ne imaginăm. Partenerul tău nu va avea o cădere nervoasă dacă un lucru spus de tine îl șochează, îl înfurie sau îl ofensează. Nu va sări de pe un pod dacă îl dezamăgești. (Dacă sare, înseamnă că are probleme mult mai mari decît faptul că l-ai dezamăgit.) Orice căsnicie care merită păstrată poate supraviețui schimbărilor de mari proporții – și nu merită păstrată dacă nu riști acele schimbări.

Marea ironie a mitului iubirii necondiționate constă în faptul că el devine un alibi pentru a nu aduce niciodată provocări la adresa situației existente. Ce ar putea fi mai *condiționat* decît o iubire care depinde de a nu spune niciodată ce simți cu adevărat, a nu cere niciodată ce vrei cu adevărat și a te resemna să fii plictisit pînă la lacrimi de partener, pînă la sfîrșitul zilelor tale? Nu vei descoperi niciodată adevărata profunzime a devotamentului vostru unul față de celălalt dacă nu-l pui la încercare.

mit **Conflictele frecvente sînt un semn că mariajul are probleme.**

realitate **Cît ești de dispus să te implici în conflict determină profunzimea și calitatea relației tale.**

Capitolul 6

În capitolul anterior, Bernard și-a exprimat simțămintele într-un mod pe care probabil l-ai considerat lipsit de tact. Rezultatul a fost că soția lui a ieșit din cameră plîngînd.

Sebastian însă s-a exprimat așa cum spun mereu terapeuții că ar trebui să te exprimi. În loc s-o judece pe Colleen, a vorbit despre propriile simțăminte. El a făcut genul de afirmație numit „afirmație cu Eu", care sună cam așa: „Cînd tu faci ____, eu mă simt ____." Sebastian a completat al doilea spațiu gol cu o descriere completă și sinceră a temerilor sale, pentru care nu a încercat s-o facă pe Colleen să se simtă răspunzătoare. Ca terapeuți, îi acordăm nota maximă pentru formă.

Rezultatul a fost că soția lui a ieșit din cameră plîngînd.

Formula „afirmațiilor cu Eu" poate fi găsită în nenumărate cărți de self-help și cuplurile din toată America încearcă sincer s-o aplice de trei decenii încoace. Chiar și așa, conflictele lor se încheie tot cu lacrimi, voci ridicate și refuzul de a vorbi cu partenerul tot restul zilei. Din asta, oamenii deduc că sfatul terapeuților privind gestionarea conflictului nu funcționează, și gata.

Au dreptate, dacă prin „a gestiona" înțeleg a putea să aibă conflicte fără să se supere vreodată. Vom recunoaște de la bun început că habar n-avem cum să facem asta. Nouă ni se întîmplă adesea să ne supărăm.

Este asta o problemă?

Probabil că așa ai presupus toată viața. Dar stai puțin și gîndește-te: *de ce* e o problemă să te superi?

Gîndește-te ce alternative ai. Partenerul te-a dezamăgit. Dezamăgirea e o ruptură între ceea ce așteptai sau sperai și ceea ce ai obținut în realitate. Așadar, ce-ai să faci? Hai să-ți trecem în revistă opțiunile.

1. Poți să-ți ascunzi dezamăgirea, ca să nu riști să-ți superi partenerul. Dezamăgirea ta nu dispare dacă faci asta. De obicei se

transformă în ranchiună. Într-un final, partenerul tău o va afla – după o lună, un an sau un deceniu. Dezamăgirea ta va țîșni la lumină împreună cu alte zeci de motive de ranchiună, atunci cînd, în cele din urmă, vei exploda.

2. Îți poți exprima dezamăgirea indirect, prin mici replici mușcătoare la adresa partenerului, prin comentarii înțepătoare care transmit că ești nemulțumit, însă fără a-ți ilumina cîtuși de puțin partenerul de viață cu privire la *motivul* pentru care ești nemulțumit. Asta e o cale eficientă de a-ți pedepsi partenerul, dar nu ajută cu nimic la remedierea adevăratului motiv al dezamăgirii tale.

3. Poți să faci aluzii sau să încerci în alte feluri să-ți manipulezi partenerul să facă așa cum vrei tu, fără a spune sincer și deschis ce anume dorești. (Îți vine în minte măcar o singură ocazie cînd stratagema asta a funcționat?)

4. Poți să încerci să te convingi singur să nu mai simți dezamăgirea, refugiindu-te în simțămîntul familiar că niciodată nu poți obține cu adevărat ceea ce vrei și că probabil oricum nu meriți să obții. Cînd faci lucrul ăsta, vei adopta o mină posomorîtă, ceea ce-l va determina pe partenerul tău să conchidă că e pus la colț, dar fără a avea habar din ce motiv.

5. Poți să fii deschis și să spui sincer ce simți. Asta ar putea să-l supere pe partenerul tău. După aceea veți avea o formă de comunicare pe care o veți numi discuție, controversă, dispută, ceartă sau conflict, în funcție de cît de tare vă supărați. Indiferent ce formă ia, cînd se termină, partenerul tău va ști ce simți, iar tu vei ști ce simte el.

Primele patru opțiuni vă fac să vă simțiți supărați într-o oarecare măsură, fără să fi aflat nimic nou unul despre altul. A cincea opțiune vă face să vă simțiți supărați într-o oarecare măsură, dar sînteți pe deplin prezenți și implicați. Dacă ești dezamăgit, a nu fi deloc supărat nu e o opțiune. Ai de ales doar între supărare fățișă,

care are potențialul de a adînci intimitatea dintre tine și partener, și supărare mascată, care vă va otrăvi relația cu o ostilitate ale cărei cauze nu pot fi identificate.

Cu alte cuvinte, nu supărarea e problema. Ea nu constituie un simptom că aveți probleme în relație sau o comunicare *proastă*. Dimpotrivă, este adesea un rezultat secundar al comunicării *bune*. Pentru a avea intimitate autentică este nevoie să stabilești limite, să trasezi granițe, să-ți provoci partenerul și să exprimi cerințe. Noi nu cunoaștem nici o cale de a face asta fără a resimți oarecare suferință. În principiu, îți dorești un partener asertiv. Asta nu înseamnă că-ți place să-l auzi spunînd „Nu". În principiu, îți dorești ca partenerul să te pună la încercare. Asta nu înseamnă că te simți minunat în clipa cînd îți cere să te schimbi.

NU VOI SÎNTEȚI MOTIVUL CELOR MAI RELE CERTURI ALE VOASTRE

Ai observat probabil că nivelul de suferință din anumite conflicte e mult mai ridicat decît cel din altele. Uneori, tu și partenerul tău reușiți să vă rezolvați diferendele în mod pașnic. Alteori ajungeți pe punctul de a demola casa. Gradul de intensitate nu are nimic de-a face cu calitatea aptitudinilor voastre de comunicare. Ai putea observa că uneori vă abordați reciproc cu foarte mult tact, dar chiar și așa ajungeți la ceartă dureroasă. Alteori sînteți direcți, și totuși reușiți să vă rezolvați problema fără a vă răni reciproc. De ce se întîmplă așa?

Intensitatea afectivă a unui conflict depinde de locul unde se găsesc rădăcinile sale: în trecut sau în prezent. Conflictele raportate cu adevărat la prezent sînt ușor de gestionat în prezent. Cele care nu se lasă rezolvate și trezesc simțăminte intense vin din trecut și din modelele voastre familiare. Ele vizează durerea pe care fiecare dintre voi a simțit-o înainte să vă fi întîlnit.

Cînd vă aflați în prezent din punct de vedere afectiv, e ușor să ajungeți la acord raportîndu-vă la valorile voastre comune. Am descris anterior cum o viziune comună ne-a permis să decidem unde vrem să ne mutăm și să proiectăm casa visurilor noastre fără a ne certa măcar o dată. Acum scriem împreună această carte și am reușit să ajungem la capitolul 6 fără să resimțim cea mai mică lipsă de armonie. Ne e ușor să întreprindem proiecte comune și asta ne face o mare plăcere, fiindcă aceste demersuri sînt înrădăcinate ferm în prezent și în valorile noastre esențiale comune. Un client, un contractor sau un redactor poate să discute cu oricare dintre noi și să obțină în esență același răspuns pe care l-ar fi primit de la celălalt.

În același timp, am mărturisit cu cîteva capitole în urmă că o dată am avut un conflict de proporții din cauza supei de pui. O problemă măruntă și lipsită de importanță din prezent ne-a dus pe amîndoi la suferință reală, fiindcă ne-am activat reciproc modelele familiare. Am arătat deja că suferința îngropată l-a provocat pe Morrie să-și iasă din fire cu Arleah. Dar dacă problema s-ar fi rezumat doar la modelul familiar al lui Morrie, Arleah n-ar fi ieșit din casă precum o furtună în toiul nopții, amenințînd că nu se mai întoarce. Dacă trăirile ei afective ar fi fost situate ferm în prezent, ar fi raționat calm: „Mînia lui Morrie nu poate fi provocată cu adevărat de mine sau de supa de pui. Mă întreb care e *adevăratul* motiv." Dar în loc de asta, ea a simțit panică și furie. Acele simțăminte nu îl vizau pe Morrie mai mult decît o viza pe ea izbucnirea lui.

Poate că, atunci cînd ți-am relatat povestea, te-ai întrebat de ce s-a supus Arleah cu atîta docilitate la inspecțiile severe ale lui Morrie în bucătărie pînă în seara certei. De ce n-a pus niciodată la îndoială premisa că respectarea exactă a standardelor lui de gospodărie este responsabilitatea ei? Iar cînd, în cele din urmă, s-a săturat de asta, de ce n-a putut să-și afirme poziția ferm și rațional și să lase lucrurile să se oprească aici? De ce un lucru pe care-l tolerase cu calm ani de zile îi părea brusc temei de divorț?